

## USGF男子プログラムによる ジュニア強化システムについての一考察

久保田 敏 夫

### I. はじめに

昭和60年4月より1カ年間にわたり、札幌大学海外留学制度に基づきアメリカに留学しUSGF（アメリカ体操連盟）の現状と強化策について研修してきたので報告したいと思う。

USA体操男子チームが1984年に開催されたロスアンゼルス・オリンピック大会の男子団体選手権において見事初優勝を果たしたことはまだ記憶に新しいところである。

このUSAチームの優勝は地元での開催とはいえ世界選手権優勝チームの中国を破ったことだけに大変価値のあるものであるといえる。USA男子チームのメンバーはエースのP・ビドマー選手をはじめ他の5名の選手も補欠の選手も全てジュニア養成システム・プログラムによって育てられた選手であると聞かされた。

USAの体操が近年急速な進歩を果しているという情報を耳にしたのは4～5年程前であったがその秘密は長年かかって計画され実行されたジュニア選手養成システム・プログラムの確立にあったようである。

北海道においても現在選手の育成・強化がすすめられているなかで、広範な面積が悩みの一つであったが、広大なアメリカでさえ統一された課題を作成し選手強化に当たっていることを考えれば北海道の選手強化についても何らかの施策があるはずである。選手層の拡大にはジュニア選手の育成・強化が最も重要ではないだろうか。

ここではUSGF男子プログラムの中でも特にジュニア選手の強化システムについて紹介するとともに、それぞれの項目にそって考察を加えてみたいと思う。

### II. ジュニア選手の強化プログラムについて

ジュニア選手強化に係わるプログラムとしては競技会、テストイング、トレーニングキャンプの三本立てで行なわれている。これらの三本柱のそれぞれについて資料を添付し説明と考察を加えてみたいと思う。

#### 1. 競技会について

競技会は年令別・能力別にクラスⅠ～Ⅴの5段階にわかれており、それぞれのクラスに規定演技が設定されている。（規定演技集についてはP165～P207を参照）、その他クラスⅠ～Ⅴの上にジュ

ニアエリートクラス（15～19歳）が設けられており、これには大学生も含まれる。

クラスⅠ～Ⅴおよびジュニアエリートクラスの競技会区分と出場資格については次に示す通りである。

#### ジュニア競技会の区分

クラスと年齢区分	地区大会	州大会	ブロック大会	ナショナル大会 (ジュニアオリンピック)	出場可能年齢
クラスⅤ (7～9歳)	規定のみ	規定のみ			
クラスⅣ (10～12歳)	規定のみ	規定のみ			13～14歳
クラスⅢ (13～14歳)	規定+自由	規定+自由	規定+自由		10～12歳 15～16歳
クラスⅡ (15～16歳)	規定+自由	規定+自由	規定+自由	規定+自由	13～14歳 17～18歳
クラスⅠ (17～18歳)	規定+自由	規定+自由	規定+自由	規定+自由	15～16歳
ジュニアエリート (15～19歳)				オリンピック 規定+自由	大学生も可

#### ジュニア競技会の出場資格

地区大会	特に規程なし
州大会	州委員長が決定（ジュニアプログラムの目的に合致することが条件）
ブロック大会	ブロック委員長が決定するが、次の示唆的条件が示されている。 クラスⅡ：州大会で70点以上（規定+自由） クラスⅠ：州大会で75点以上（規定+自由）
ナショナル選手権 (ジュニア・オリンピック)	クラスⅡ：ブロック大会で85点以上（規定+自由）又は上位3名。 クラスⅠ：ブロック大会で95点以上（規定+自由）又は上位3名。 ジュニア・エリート：全ての資格競技会で102点以上（規定+自由）

なお、この競技会について関心させられるのはクラスⅤ（7～9歳）、クラスⅣ（10～12歳）、クラスⅢ（13～14歳）においても6器械種目が実施されているということである。

規定演技集を見るとクラスⅤは基本的な技によって構成されているものの、その器械種目における技の発展性が考慮され、各クラスの繋がりとは段階的に、しかも系統立てられていることがわかる。特にクラスⅡやクラスⅠになるとオリンピック規定演技の内容が相当多く含まれている。低年齢段階の早い時期において6器械種目に親しませるということは将来を展望した場合、有意義かつ重要なことであると思われる。日本では学校体育が体育教育の中心であるため、教材等の関係からなかなか難かしい面が多く、すぐに6器械種目を導入することは困難であると考えられるが、競技としての体操をより向上させるためには早い年齢層での指導が大切であると思われる。

# USGF男子プログラムによるジュニア強化システムについての一考察

ジュニア競技会は地区大会、州大会、ブロック大会、ナショナル大会（ジュニアオリンピックと呼ばれる）と繋がっている。アメリカ50州の各州は9ブロックに分かれており次に示す通りである。

アメリカ50州のブロック割り

ブ ロ ッ ク 1	ブ ロ ッ ク 2	ブ ロ ッ ク 3
CALIFORNIA ARIZONA HAWAII NEVADA	WASHINGTON ALASKA OREGON IDAHO MONTANA	TEXAS OKLAHOMA ARKANSAS LOUISIANA KANSAS
ブ ロ ッ ク 4	ブ ロ ッ ク 5	ブ ロ ッ ク 6
WISCONSIN MINNESOTA IOWA NORTH DAKOTA SOUTH DAKOTA NEBRASKA	ILLINOIS MISSOURI INDIANA MICHIGAN OHIO KENTUCKY	MAINE VERMONT NEW HAMPSHIRE CONNECTICUT RHODE ISLAND MASSACHUSETTS
ブ ロ ッ ク 7	ブ ロ ッ ク 8	ブ ロ ッ ク 9
VIRGINIA WEST VIRGINIA MARYLAND NEW YORK DELAWARE NEW JERSEY PENNSYLVANIA	TENNESSEE NORTH CAROLINA SOUTH CAROLINA GEORGIA MISSISSIPPI FLORIDA ALABAMA	WYOMING COLORADO NEW MEXICO UTAH

前述の「ジュニア競技会の区分」を見るとわかるように地区大会、州大会までは全クラスが行なわれランクづけされるが、ブロック大会では地区大会、州大会を予選の大会としてクラスIII～クラスIについて開催される。又ジュニアオリンピック大会ではそれらの大会の予選を通過したクラスIIとクラスIの選手に加えジュニアナショナル候補選手として指定されたジュニアエリートクラスの選手が出場できるようになっている。このジュニアオリンピック大会においてそれぞれのクラスから上位10名の選手が選抜され夏のトレーニングキャンプに参加することになっている。

競技会は全て個人戦でありチーム戦はない。競技は二審制（地方大会では一審制もある）で行なわれ器械器具も一般用のものをそのまま使用している。演技開始前に1～1.5時間の練習が与えられるだけでローティション後の練習は全くない。従って選手は種目移動の後、直ちに一番目の演技者が主審のコールによって演技を開始するようになっている。低年令層では平行棒など選手の身長に合わせて自由に上下させてもよいようであるし跳馬のロイター板についてもそれぞれのコーチが持ちより自由に使用している。規格やメーカーにあまりこだわらず選手が演技し易く、しかも素晴らしい演技の表出に注目している点は大変興味深い。

採点も公開採点方式ではあるが、チームリーダーがそのグループの選手の個人票（6器械種目の得点が記入できる用紙）を演技順に並べて主審に渡す。主審は演技終了後決定点を個人票に記入す

ると同時に集計票に記入し、最後に集計票にサインをして本部に提出する。個人票は6器械種目終了後チームリーダーから選手自身が受けとるのですぐ自分の合計得点が計算できるようになっている。このシステムによって選手のゼッケンや集計票の複写など不用になる。ただし審判長と本部記録は隣り合わせの席を準備することが条件となる。本部記録には地方大会から全てコンピューターが導入されており集計が非常に早い。競技運営の面で無駄をはぶいている点ではさすがに合理主義の国アメリカならではのことである。

## 2. テスティングについて

このテストは夏、冬の年2回実施されるが、夏はジュニアオリンピック大会の成績によって選抜された選手のみ課せられるものであり、トレーニングキャンプのスケジュールの中に含まれ実施される。冬に行なわれるテストは上記の選手に加えブロックテストで選抜された選手をも含めたものでナショナルテストと呼ばれ最大規模のものである。このナショナルテストの結果から冬のトレーニングキャンプの参加選手が決められるほかジュニアナショナルの候補選手が選抜されるようになっている。

テストの内容は夏、冬を問わずブロックにおいても同一のもので統一されていて技の習熟度テストと基礎体力テストが実施されるがナショナル候補選手の選抜には大会時の演技成績が加味されるようになっている。

技の習熟度テストは年令別（10～12歳，13～14歳，15～16歳，17～18歳）で4段階に区分され課題もそれぞれ異なるが、基礎体力テストは筋力と柔軟性を中心に各年齢共通のものが課せられるのである。

冬のナショナルテストは毎年12月にコロラド州のコロラドスプリングスにあるオリンピックトレーニングセンターに於いて全米各地から選抜されたおよそ150名程の選手が対象として実施されるものである。実施されるテストの内容は夏期のものと同様であり3日間にわたって行なわれるのである。

テストの採点は1～10点の範囲で、ジュニアナショナルコーチングスタッフによって行なわれる。合格ラインが6点以上と定められているものの15～18歳，13～14歳でそれぞれ上位10名と10～12歳から若干名が選抜され冬のトレーニングキャンプに臨むのである。この選抜にもれた大半の選手は3日間のテストのみで帰省の途につき次回のテストに向けて地元でトレーニングに励むわけである。

ナショナルテストで選抜された選手はジュニアナショナル強化選手と指定されトレーニングキャンプにて技を磨くわけであるが、テストとトレーニングキャンプに要する経費は全額USGFとUSOC（アメリカオリンピック委員会）が負担すると聞かされた。

参考のため基礎体力テストと技の習熟度テストの内容を次に示したいと思う。基礎体力テストの柔軟性を示す部分では理解を深めるために写真を添付してみた。

USGF男子プログラムによるジュニア強化システムについての一考察

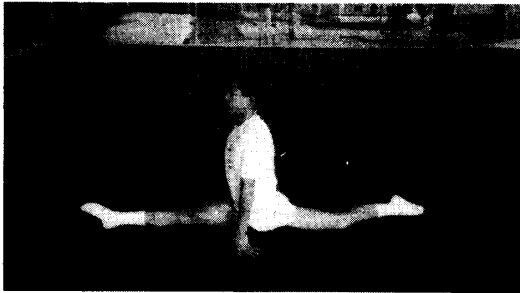
◎基礎体力テスト項目（各年齢共通）

①筋力（1分間での実施可能回数を測定）

- 1) 伏臥姿勢での腕屈伸
- 2) 腹筋運動（90°膝を曲げた仰臥姿勢で）
- 3) 平行棒にて支持腕屈伸（腕の曲がり90°以上）
- 4) 平行棒にて伸腕屈身力倒立
- 5) 鉄棒にて懸垂引き上げ（アゴがバーの上まで）
- 6) 倒立にて腕屈伸（頭が床に着くまで）
- 7) 垂直とび連続（高さ目標30cm）

② 柔軟性

1) 前後開脚座



2) 閉脚座にて前屈



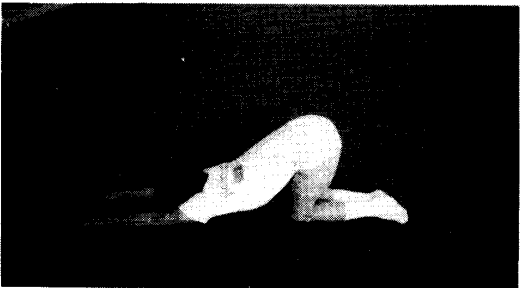
3) 左右開脚座にて前屈



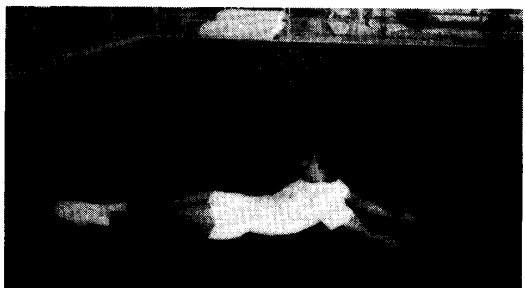
4) ブリッジ



5) 肩角度（その1）



6) 肩角度（その2）



## ◎技の習熟度テスト項目 (年齢別)

## 1) U S G F . J . N . S . T . E . S (原文)

## USGF JUNIOR NATIONAL SKILL TESTING EVALUATION SHEET

		Date: _____	National <input type="checkbox"/>	Level: Regional <input type="checkbox"/>	Region _____	Age 17-18
FLOOR	E X	1. Roundoff, BHS 2/1 layout somi				
		2. Roundoff, BHS, tucked 2/BCK somi				
		3. Roundoff, piked side somi or piked arabian FRT somi				
		4. FHS, piked FRT somi, 2 foot takeoff FHS, arched diveroll				
		5. Running piked FRT somi SO, FHS, piked FRT somi Note: Maximum of 3 steps are allowed before hurdling.				
POMMEL	H O R S E	1. 3 FRT scissors, two leg cuts, 3 BCK scissors				
		2. High double leg circles 40 times in series, legs together				
		3. Sequence: Moore, Tramlot, Stockli, side travel loop 1/2 dismount				
		4. 2 of the following skills in combination: direct Stockli A, direct Stockli B (BCK Moore up & down), and Bailly				
		5. Flair circles, Flair Moore or Flair travel 3 Flair circles				
		6. Any handstand or D level dismount				
STILL	R I N G S	1. Straight arm BCK giant to handstand (dislocate direction)				
		2. Straight arm FRT giant to handstand (inlocate direction)				
		3. Dislocate to FRT uprise				
		4. Hollowback press/straight arm bent body press HS (2 sec)				
		5. Cross, planche, FRT lever, or inverted cross (2 sec)				
		6. Dismount: any twisting 2/BCK, 2/layout, or 3/BCK				
Vault		1. Tucked handspring FRT				
		2. Piked Tsukahara				
P	B A R S	1. Stutz to handstand 2 in a row				
		2. BCK uprise, back Stutz to swing handstand				
		3. One skill: BCK toss, Diamidov, or giant to HS				
		4. Peach basket to handstand				
		5. Dismount: tucked double front or back, 1 1/2 twisting front, or giant double back on the end of the bars.				
H I G H	B A R	1. Sequence: any kip change, FRT Stalder, pirouette, BCK Stalder, blind change. (may do giant between)				
		2. Release: any flip catch (Markelov acceptable)				
		3. Eagle, inverted or German Giant from value move (i.e. stoop in, full pirouette, roll to, etc.)				
		4. Dismount: any twisting 2/BCK, 2/layout, or 3/BCK Note: Giant may be performed 2 times before the skill.				

(COMMENTS ON BACK)

TOTAL \_\_\_\_\_

Directed by:

## POTENTIAL TESTING:

Regular splits \_\_\_\_\_ Straddle split \_\_\_\_\_ Bridge \_\_\_\_\_ Pancake \_\_\_\_\_ Piked Forward Bend \_\_\_\_\_ Shoulder Flexibility \_\_\_\_\_

Stiff-Stiff \_\_\_\_\_ H.S. pushup \_\_\_\_\_ Pull ups \_\_\_\_\_ Push-ups \_\_\_\_\_

Dips \_\_\_\_\_ Sit-ups \_\_\_\_\_ Vertical Jump \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_ Birthdate \_\_\_\_\_ Address \_\_\_\_\_

City \_\_\_\_\_ State \_\_\_\_\_ Zip \_\_\_\_\_ Club Name \_\_\_\_\_

Coach \_\_\_\_\_ Address \_\_\_\_\_ Phone \_\_\_\_\_

USGF男子プログラムによるジュニア強化システムについての一考察

2) 10～12歳の課題

ゆ か	1	ロングード～後転とび 4 回連続
	2	前転とび 4 回連続
	3	前転とび～前方伸身とび前転
	4	助走から前方かかえこみ宙返り片足立ち前転とび
	5	ロングード～後転とび～後方かかえ込み宙返り
鞍 馬	1	正交差 6 回連続
	2	逆交差 6 回連続
	3	両足旋回20回（高い位置で）
	4	両足旋回～下向き転向～両足旋回
	5	マッシュルームで両足旋回30回
	6	マッシュルームで開脚旋回 5 回
吊 輪	1	後方懸垂回転 3 回連続
	2	前方懸垂回転 3 回連続
	3	後方懸垂回転からほん転逆上がり倒立
	4	前方懸垂回転から後ろ振り上がり肩倒立
	5	後方懸垂回転からかかえ込み又は伸身後方宙返り（輪の高さで）
跳馬	1	前転とび
平 行 棒	1	支持姿勢での振動倒立 3 回連続
	2	前方腕支持回転 2 回，後方腕支持回転 2 回
	3	前振り上がり支持 3 回連続
	4	け上がりから振動倒立
	5	支持姿勢での前振りひねり（水平以上）
鉄 棒	1	逆手車輪ひねり順手車輪ひねり逆手車輪
	2	後方浮支持回転倒立
	3	車輪～足裏かけ回転倒立又はシュタルダー～車輪（前方でも後方でも可）
	4	終末技：順手車輪から後方かかえ込み宙返り

3) 13～14歳の課題

ゆ か	1	ロングード～後転とび～後方伸身宙返り 1 回又は 2 回ひねり
	2	ロングード～側方屈身宙返り又は後ろとびひねり前方かかえ込み宙返り
	3	前転とび～前方かかえ込み宙返り
	4	助走～前方かかえ込み宙返り片足立ち～前転とび～前方伸身とび前転
鞍 馬	1	正交差 3 回連続～足を入れかえて逆交差 3 回連続
	2	両足旋回30回（高い位置で）
	3	両足旋回～下向き転向～両足旋回～横移動～ $\frac{1}{2}$ 転向おり
	4	トラムロー，シュテクリ，シュテクリ A 又は B（いずれか 1 つ）
	5	把手上で開脚旋回 5 回連続
	6	馬端中向き旋回10回連続
吊 輪	1	後方懸垂回転又は倒立からほん転逆上がり倒立
	2	前方懸垂回転又は倒立から後ろ振り上がり倒立
	3	屈腕屈身力倒立 5 秒静止
	4	終末技：後方懸垂回転又は倒立から後方伸身宙返り又は後方かかえ込み 2 回宙返り (腰が輪の高さで)
跳馬	1	前転とび（つき手を強調して）
平 行 棒	1	支持振動での正倒立ひねり 2 回連続
	2	前振りひねり支持（45°又はそれ以上）
	3	前振り上がりから倒立 3 回連続
	4	棒下逆上がり支持（水平以上）
	5	け上がり脚上挙支持，振動で倒立へ
	6	終末技：前方屈身宙返り又は後方伸身宙返り
鉄 棒	1	順手車輪ひねり逆手車輪ひねり順手車輪交差ひねり逆手車輪の連続
	2	車輪～シュタルダー（前方でも後方でも可）
	3	上向きとびこし又はどのような両手を放して再び持つ技でもよい
	4	終末技：順手車輪から伸身，屈身又は 1 回ひねり又は後方かかえ込み 2 回宙返り



USGF男子プログラムによるジュニア強化システムについての一考察

4) 15～16歳の課題

ゆ か	1	ロングード～後転とび～後方伸身2回ひねり又は後方かかえ込み2回宙返り
	2	ロングード～側方屈身宙返り又は後ろとびひねり前方かかえ込み宙返り
	3	前転とび～前方屈身宙返り～両足踏み切り前転とび
	4	助走～前方かかえ込み宙返り片足立ち～前転とび～前方かかえ込み宙返り
鞍 馬	1	正交差3回連続～足を入れかえて逆交差3回連続
	2	両足旋回40回（高い位置で）
	3	4部分での両足旋回3回（中間、馬端、把手から馬端へ、馬端から把手へ）
	4	連続：下向き転向～トラムロー又はシュテクリ～横移動～ $\frac{1}{2}$ 転向おり
	5	直接シュテクリA又はBから両足旋回
	6	把手上で開脚旋回10回
吊 輪	1	後方車輪から伸腕でほん転倒立
	2	前方車輪から倒立
	3	前振り上がり
	4	屈腕伸身又は伸腕屈身力倒立（2秒静止）
	5	終末技：後方かかえ込み2回宙返り又は2回ひねり（輪の高さ以上）
跳馬	1	前転とび前方かかえ込み宙返り又は屈身塚原とび
平 行 棒	1	前振りひねり倒立
	2	後ろ振り上がりひねり支持振動
	3	後ろ振り上がり倒立
	4	棒下逆上がり支持（30°又はそれ以上）
	5	終末技：前方屈身宙返り又は後方伸身宙返り, 前方伸身宙返り1回ひねり又は後方かかえ込み2回宙返り
鉄 棒	1	け上り持ち換え～前方シュタルダー～ひねり～後方シュタルダー～ひねり（中間の車輪は可）
	2	いずれかの両手を放して再び持つ技
	3	動きから大逆手車輪又は逆手背面車輪
	4	終末技：後方かかえ込み2回宙返り又は月面宙返り（車輪は2回までとする）

5) 17～18歳の課題

ゆ か	1	ロングード～後転とび～後方伸身 2 回ひねり宙返り
	2	ロングード～後転とび～後方かかえ込み 2 回宙返り
	3	ロングード～側方屈身宙返り又は後ろとびひねり前方屈身宙返り
	4	前転とび～前方屈身宙返り～両足踏み切り前転とび～前方伸身とび前転
	5	助走～前方屈身宙返り～前転とび～前方屈身宙返り（助走は 3 歩まで）
鞍 馬	1	正交差 3 回連続～足を入れかえて逆交差 3 回連続
	2	両足旋回40回（高い位置で）
	3	連続：下向き転向～トラムロー～シュテクリ～横移動～½転向おり
	4	直接シュテクリ A, B を入れた連続技
	5	開脚旋回～開脚下向き転向又は開脚旋回横移動～開脚旋回 3 回
	6	いずれかの倒立おり又は D 難度の終末技
吊 輪	1	伸腕で後方車輪倒立
	2	伸腕で前方車輪倒立
	3	後方懸垂回転から前振り上がり
	4	屈腕伸身，伸腕屈身力倒立（2 秒静止）
	5	十字懸垂，水平支持，正面水平懸水，十字倒立（2 秒静止）
	6	終末技：月面宙返り，後方伸身 2 回宙返り又は後方かかえ込み 3 回宙返り
跳馬	1	前転とび前方かかえ込み宙返り
	2	屈身塚原とび
平 行 棒	1	前振りひねり倒立 2 回連続
	2	後ろ振り上がりひねり支持～倒立
	3	後方棒上宙返り，ディアミドフ，車輪倒立（いずれか一つ）
	4	棒下逆上がり倒立
	5	終末技：前方又は後方かかえこみ 2 回宙返り，前方宙返り 1 回半ひねり又は棒端で車輪からの後方かかえ込み 2 回宙返り
鉄 棒	1	連続：け上り持ち換え倒立～前方シュタルダー～ひねり～後方シュタルダー～ひねり （車輪を入れてもよい）
	2	いずれかの両手を放して再び持つ技（マルケロフ，ギンガー等）
	3	動きから大逆手車輪又は逆手背面車輪
	4	終末技：月面宙返り，後方伸身 2 回宙返り又は後方かかえ込み 3 回宙返り

◎技の習熟度テスト内容についての考察

①各種目について

ゆか

- タンブリング技のみ要求している。
- 前方系の技を比較的多く要求し、しかも技の接続によるタンブリングの流れを重視している。
- 13～14歳から「後ろとびひねり前方宙返り」を入れているのは自由演技の構成に変化を与えることを考えてのことと思われる。

鞍馬

- 正交差、逆交差とも連続を重視している。
- 10～12歳でマッシュルームを使用し両足旋回30回、開脚旋回5回を課しているのは支持力を強化するためと思われる。
- シュテクリAおよびBを早い時期に習得させようとする配慮がうかがわれる。
- 下向き転向を各年齢層に課し低年齢層での習得に心掛けている。

吊輪

- 低年齢層には振動系の技を中心にし、17～18歳ではじめて力技系を要求しているのは発育発達を考慮してのことと思われる。
- 前方および後方の懸垂回転から倒立に導入している。
- 倒立静止を重視していると思われる。

跳馬

- 低年齢層では前転とびに限定し、繰り返し系の技がないのは世界の動向にそっているものと思われる。
- 15～16歳で前転とび前方かかえ込み宙返り又は屈身塚原とびが課せられ、しかも17～18歳ではいづれも課題になっていることはオリンピックの規定演技と自由演技を想定した設定と思われる。

平行棒

- 各年齢層に平行棒の3つの系統である支持振動系、腕支持系、懸垂系の要素が考慮されている。
- 支持振動からの倒立を重視しているのは支持力強化を意図していると思われる。
- 低年齢層から平行棒運動の代表的な技ともいえる「前振りひねり」を配慮している。
- け上がりや棒下逆上がりなど引き手を強調する技を考慮している。
- 終末技として前方と後方系の両方を課している。

鉄棒

- 低年齢層から前方、後方の車輪とそのひねりが配慮されている。
- 10～12歳ですでにシュタルダーを考慮していることは鉄棒運動の構成を考えてのことと思われる。

○13～14歳で両手を放して再び持つ技を要求しているのは構成要素を充たすだけでなく加点を意図したものと思われる。

○終末技としては相当高難度のものを要求している。

## ②全般的な考察

- 1) この内容は世界の流れをよく把握し、低年齢層から世界の動向に添った技を設定しているものと思われる。
- 2) 年齢による4区分はよく系統立てられ一貫した進路が配慮されていると思う。
- 3) この課題の習得は規定演技のみならず自由演技の構成要素を満たすのに役立つであろうことが窺われる。
- 4) 各器械種目とも流れ、正しい姿勢保持、着地のコントロール等がコメントの主要な点である。

## ◎テストティングの評価基準について

テストティングの評価については基礎体力テストと技の習熟度テストに加え競技会での演技成績も考慮されるがそれぞれの割合は次に示す通りである。

テストティングの評価基準表

年 齢	基礎体力テスト	技の習熟度テスト	演 技
10～12歳	30%	50%	20%
13～14歳	30	40	30
15～16歳	20	30	50
17～18歳	10	20	70

## 3. トレーニングキャンプについて

トレーニングキャンプは夏、冬、春の3回実施されている。指導に当るコーチはジュニアナショナルコーチングスタッフであるが、選抜された選手はキャンプの参加が義務づけられている。

夏はジュニアオリンピック大会で選抜された選手のみによるもので、この期間中にテストティングも行われる。テストティングの内容は先に述べたナショナルテストティングと同様である。

トレーニングキャンプの目的は各期によって多少異なるが、夏の場合は大会終了直後だけに演技の見直しと自由演技に使用する個技の習得、技さばきの修正等におかれる。

冬のトレーニングキャンプはナショナルテストティングの結果選ばれた約30名程の選手によるものであるが基本技を中心に特に姿勢矯正を強調した練習内容であった。6器械種目に加えバレエの専門指導員を講師に招き男子選手にバレエのレッスンを課していたことは大変興味深いものであった。これなどは動き作り、姿勢保持能力の養成、柔軟性の強化等に有意義なものであると思われる。

春のトレーニングキャンプには参加できなかったのが内容的には不明瞭な点が多いが聞くところによると、この時期は試合期でもあり、特にジュニアオリンピック大会前だけに演技の構成と続行に主力をおいたものであるとのことである。参加選手は冬期トレーニングキャンプと同選手である。

USGF男子プログラムによるジュニア強化システムについての一考察

12月に行われた冬のトレーニングキャンプの日課表を次に示し参考に具したい。

練習時間の長さと周到的なミーティングが計画されていることがわかる。

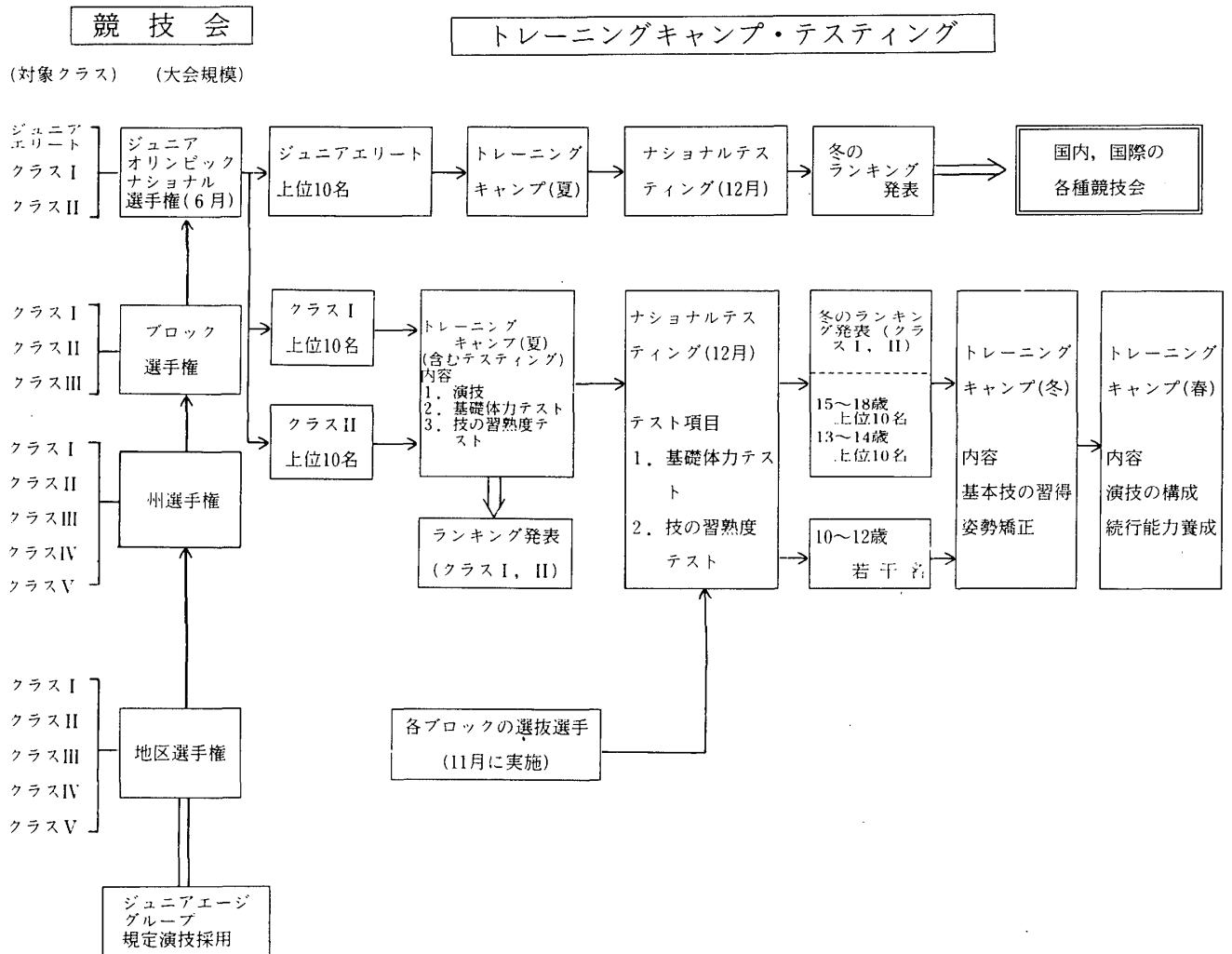
DAILY TRAINING SCHEDULE
-------------------------

7 : 30 a m	Wake Up
7 : 45 a m	Morning Exercise
8 : 00 a m	Breakfast
9 : 00 a m	Room Check
9 : 30 a m—12 : 10 p m	Morning Training (20min. per rotation)
9 : 30—9 : 50	Warmup
9 : 50—10 : 10	1st Rotation
10 : 10—10 : 30	2nd //
10 : 30—10 : 50	3rd //
10 : 50—11 : 10	4th //
11 : 10—11 : 30	5th //
11 : 30—11 : 50	6th //
11 : 50—12 : 10	7th //
12 : 30 p m	Lunch
2 : 10 p m—5 : 00 p m	Afternoon Training (40min. per rotation)
2 : 10—2 : 30	Warmup
2 : 30—3 : 10	1st Rotation
3 : 10—3 : 50	2nd //
3 : 50—4 : 30	3rd //
4 : 30—5 : 00	Warmdown (Flexibility or Exercise)
5 : 30	Dinner
7 : 00	Team Meeting
7 : 45	Group Meeting
10 : 00	Check in Room
10 : 30	Lights Out

### III. ジュニア選手強化システム組織図について

U S G F男子ジュニア強化のプログラムについて述べてきたが全体的に強化システムをまとめ図示すると次のような組織図ができる。地区の大会からナショナル大会へ、そして優秀選手の選抜、トレーニングキャンプ、テストティング、ランキングの発表など見事に系統立てられていることがわかる。

U S G F ジュニア選手強化システム組織図



IV. 1984～1988年ジュニアオリンピックエージグループ規定演技集

この規定演技はクラスⅠからクラスⅤまで6器械種目にわたって載っている。

解説文を日本文に訳すと解釈の違いが起ることを危惧しあえて原文のまま掲載することにした。

演技図が添付されているので理解を早めるのに役立つと思われる。

**UNITED STATES GYMNASTICS FEDERATION**

**1984-1988**

**JUNIOR  
OLYMPIC  
AGE  
GROUP  
COMPULSORIES**



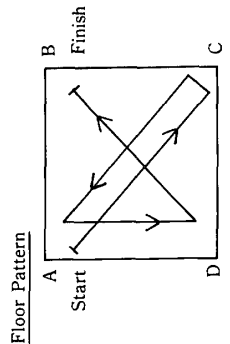
CLASS I  
FLOOR EXERCISE

Description	Value	Typical Faults	Deduction
Starting position: Standing in corner A, facing corner C.			
I. Rise on toes, lifting arms obliquely backward towards horizontal, run 2 or 3 steps to tucked front salto and step out to round off, flip flop, layout back salto to stand (arms up)	2.0	<p>More than 3 steps</p> <p>Front salto not head height</p> <p>Insufficient leg split in step out</p> <p>Back salto not head height</p> <p>Excessive pike or arch in layout</p> <p>Back salto tucked or piked with body angle less than 90 degrees</p>	<p>0.2 each time (up to 0.6)</p> <p>up to 0.5</p> <p>up to 0.3</p> <p>up to 0.5</p> <p>up to 0.5</p>
II. Fall forward to prone position, straighten arms while arching chest, roll forward slightly and execute a hollow back press to handstand (hold)	1.0	<p>Excessive swing in press</p> <p>Excessive pike or arch during press</p> <p>1 second hold</p> <p>No hold</p>	<p>up to 0.5</p> <p>up to 0.3</p> <p>0.3</p> <p>0.6</p>
III. One hundred eighty (180) degree forward pirouette and snap down to 2 flip flops (toward corner A) to tucked back salto to immediate straight jump with arms over head	1.4	<p>Pirouette more or less than 180 degrees</p> <p>Pirouette not finished in handstand</p> <p>Back salto not head height</p> <p>Lack of stretch before landing</p> <p>Stop before straight jump</p>	<p>up to 0.2</p> <p>up to 0.2</p> <p>up to 0.5</p> <p>up to 0.3</p> <p>0.3</p>
IV. Land on toes and immediately squat to back extension roll with straight arms to 180 degree reverse pirouette to handstand, lower to front support	0.5	<p>Bent arms in back extension roll</p> <p>Forward pirouette</p> <p>Pirouette more or less than 180 degrees</p> <p>Pirouette not finished in handstand</p> <p>Lack of control on lower down</p>	<p>up to 0.3</p> <p>0.3</p> <p>up to 0.2</p> <p>up to 0.2</p> <p>up to 0.3</p>
V. Turn 180 degrees sideways to the right, to rear support. Continue to turn while lifting the left leg upward, then complete another 180 degree turn while stepping onto the left foot. Extend the left leg and lift the body to a side scale (hold)	0.8	<p>Irregular rhythm</p> <p>1 second hold</p> <p>No hold</p> <p>Improper body position in scale</p>	<p>up to 0.3</p> <p>0.3</p> <p>0.6</p> <p>up to 0.3</p>



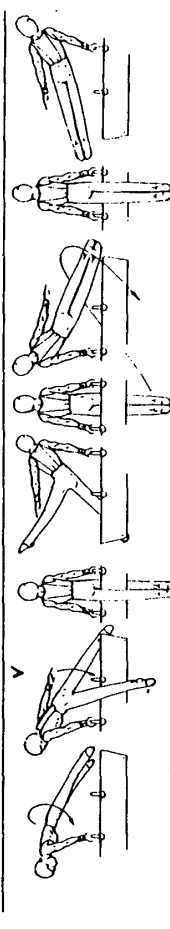
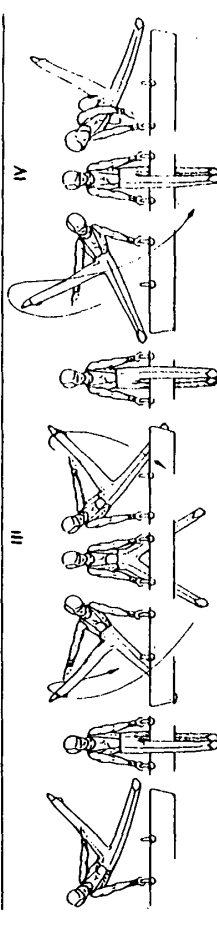
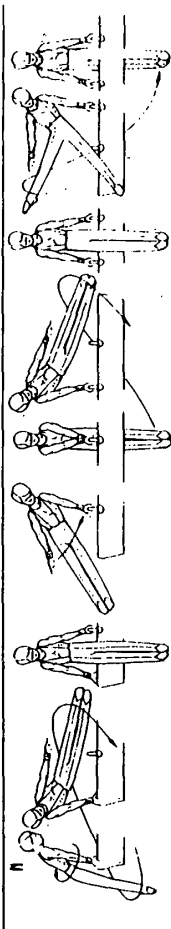
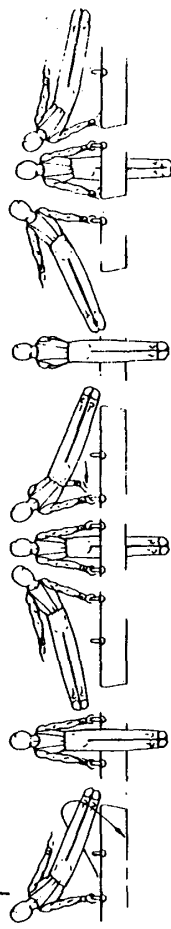
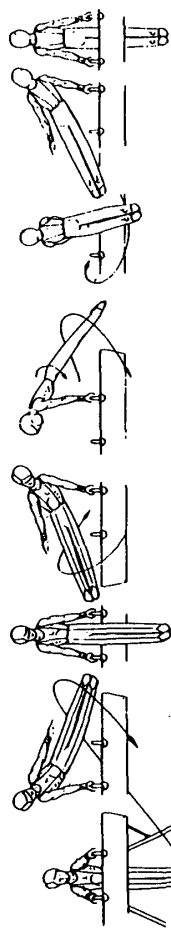
Floor Exercise - Class I (Continued)

<p>VI. Swing the right leg down and forward while the right arm circles back and down, step onto the right foot, turning 135 degrees to the left. The left arm remains up while the right arm continues circling around to vertical and the left leg joins the right. Finish facing corner D</p>	0.3	Irregular rhythm	up to 0.3	
<p>VII. One step and hurdle to front handspring, tucked front salto to two foot handspring to stand</p>	1.2	<p>More than 1 step Front salto not shoulder height Excessive squat (90 degree hip and knee bend) before 2 foot handspring Bent arms on 2 foot handspring Handsprings not stretched on landing</p>	<p>0.2 each time (up to 0.6) up to 0.5  up to 0.3 up to 0.3 up to 0.3</p>	
<p>VIII. Lift right leg backward to Swedish fall with right leg raised, lower right leg to the side as the arms straighten to a straddled front support. Join the right leg to the left and execute one double leg circle clockwise, finishing in front support. Arch and small lifting action to squat. Stand up while lifting arms forward and up and lifting left leg backward and turn 135 degrees to the left. Step onto the left foot (toward corner B) and</p>	0.8	<p>Raised leg lower than vertical in Swedish fall Feet touching floor in circle Excessive pike in circle Irregular rhythm</p>	<p>up to 0.2 up to 0.3 up to 0.3 up to 0.3</p>	
<p>IX. Run 2 or 3 steps to round off, flip flop, pike-open back salto</p>	1.6	<p>More than 3 steps Back salto not head height Insufficient pike (90 degrees) during salto Lack of stretch before landing</p>	<p>0.2 each time (up to 0.6) up to 0.5  up to 0.3 up to 0.5</p>	
<p>Total Value</p>	9.4			



CLASS I  
POMMEL HORSE

Description	Value	Typical Faults	Deduction
Starting position: From a stand with the right hand on the right pommel and the left hand on the left pommel.			
I. Jump to one half circle to rear support and moore to rear support,	1.0	Half circle excessively piked Moore excessively piked Stop or sit after moore	up to 0.3 up to 0.3 0.5
II. One circle, travel down and loop around to rear support,	1.2	Loop excessively piked Stop or sit	up to 0.3 0.5
III. Travel up and	0.8	Stop or sit	0.5
IV. Break to right leg over backward, reverse scissor to the left,	0.6	**Lack of amplitude on reverse scissor	up to 0.3
V. Right leg over backward, left leg over forward, front scissor to the right, front scissor with half turn,	1.0	*Lack of amplitude on scissors Incomplete turn on scissor half Stop between scissors	up to 0.3 each up to 0.3 0.5
VI. Left leg over forward and join legs to 1 1/2 circles, 2 Flair circles,	1.2	Pick up to circle not continuous Circle excessively piked Insufficient straddle during Flair circle Flair circles excessively piked	up to 0.3 up to 0.3 up to 0.3 each up to 0.3

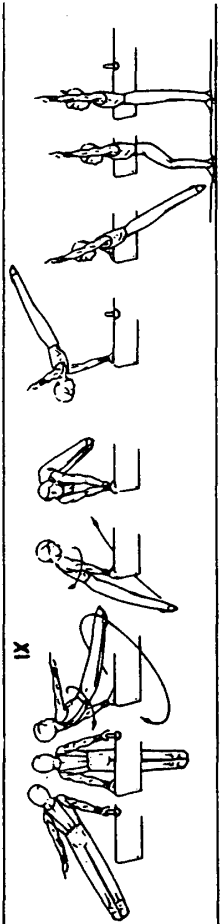
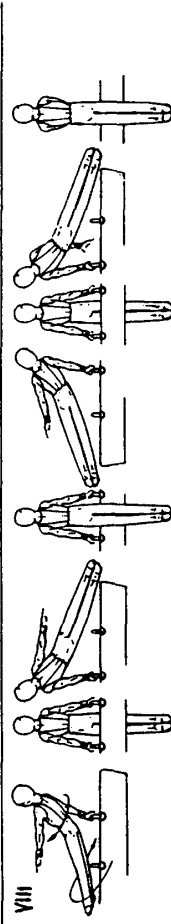
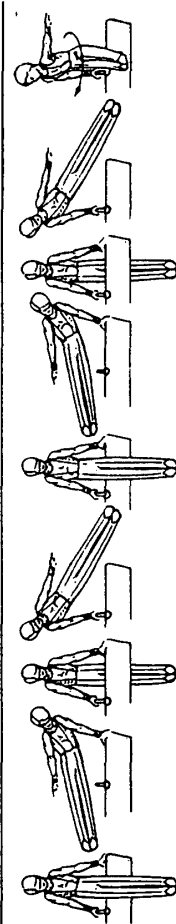
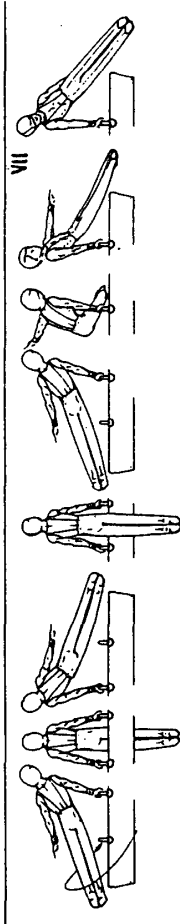
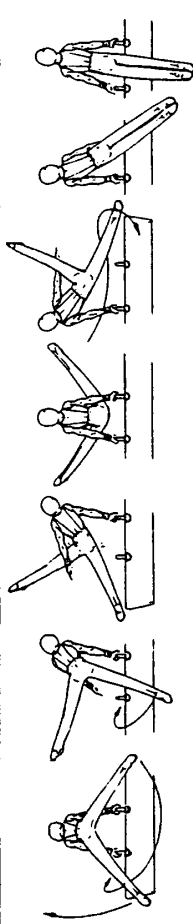
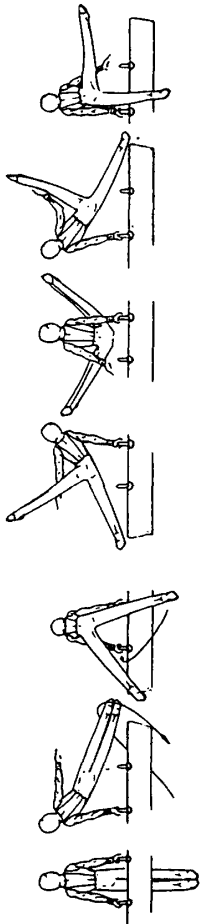


Pommel Horse - Class I (Continued)

VII. One circle, kehre out,	0.8	Kehre excessively piked Stop or sit	up to 0.3 0.5
VIII. One and a half circles, kehre in,	0.8	Kehre excessively piked Stop or sit	up to 0.3 0.5
IX. One circle, travel down,	0.8	Travel excessively piked Stop or sit	up to 0.3 0.5
X. Loop with half turn dismount	1.2	Loop excessively piked Lack of amplitude (body not horizontal above horse before landing) Incomplete half turn <u>Extra circles</u>	up to 0.3 up to 0.5 up to 0.3 0.8 includes facilitation

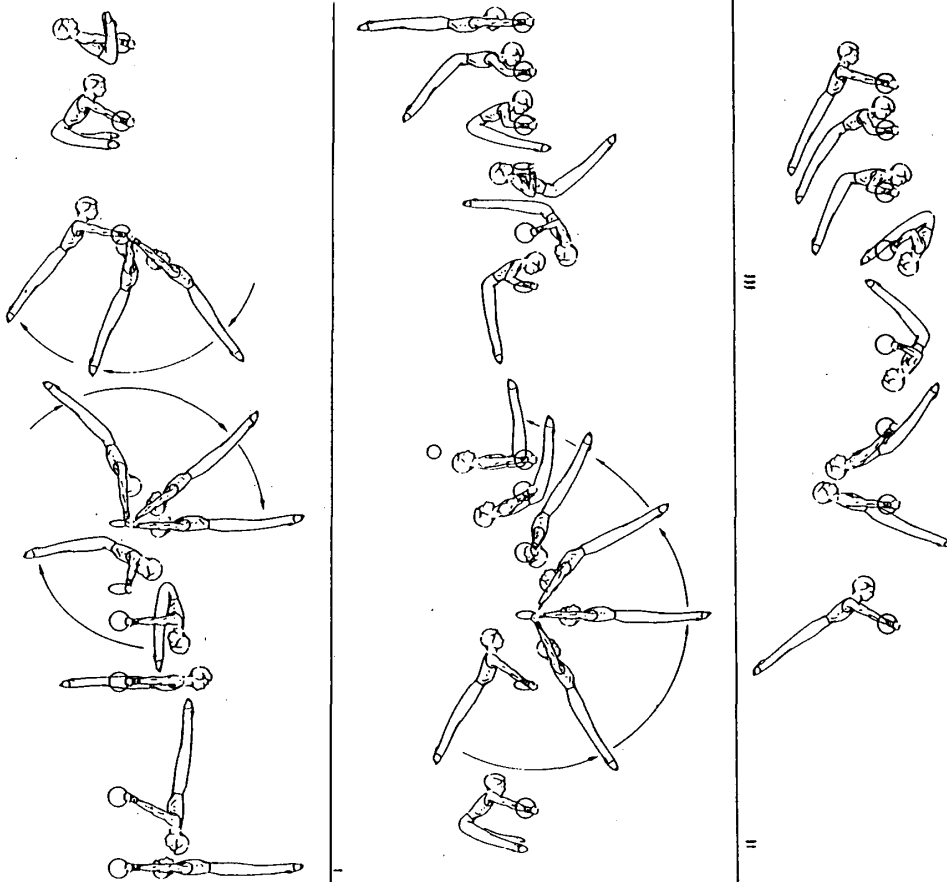
Total Value

9.4



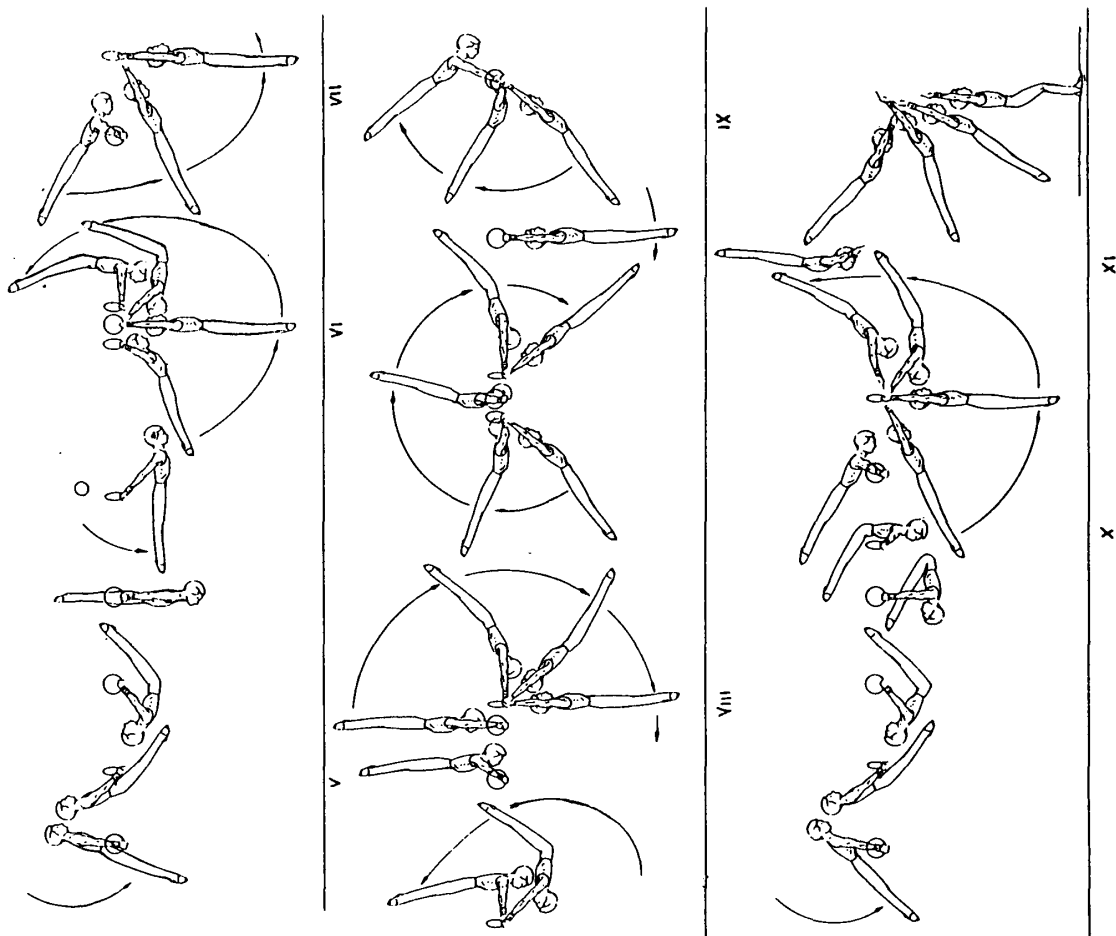
CLASS I  
RINGS

Description	Value	Typical Faults	Deduction
From a hang:			
I. Pull with straight body to inverted hang, pike and cast forward to back uprise to straddle "L" support (momentary hold)	0.8	Excessive pike during pull Excessive arm bend during uprise Piked body during uprise Feet below ring height during uprise Feet above ring height but body below horizontal during uprise Feet below rings during straddle "L" No momentary hold	up to 0.3 up to 0.3 up to 0.3 0.3 - 0.5 up to 0.2 up to 0.3 0.3
II. Press through straight body planche position to layaway and swing forward to front uprise to "L" support (hold)	1.2	Failure to move through planche position Excessive pike during uprise Excessive arm bend during uprise 1 second hold No hold	up to 0.3 up to 0.3 up to 0.3 0.2 0.4
III. Piked forward roll to bent arm, bent body press to handstand (hold)	1.0	Tucked roll Irregular rhythm Excessive arm bend (arm angle less than 90 degrees) during press 1 second hold No hold	0.6 up to 0.3 up to 0.3 0.3 0.6
IV. Lower down and roll backward to back kip to support	0.6	Irregular rhythm Failure to straighten arms in support	up to 0.3 up to 0.3



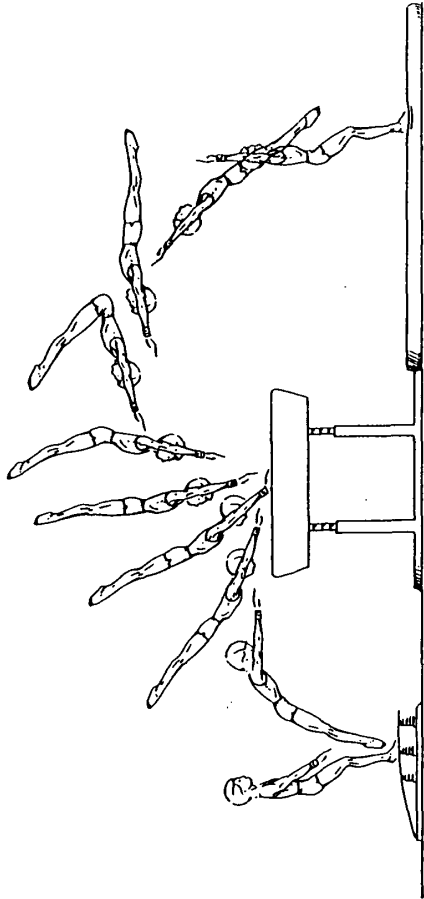
Rings - Class I (Continued)

V. Continue to roll backward and lower to back lever (hold)	1.0	Excessive pike during roll backward Irregular rhythm 1 second hold No hold	up to 0.3 up to 0.3 0.3 0.6
VI. Dislocate	0.4	Dislocate one shoulder at a time	up to 0.3
VII. High dislocate, shoot to handstand (hold)	1.4	Shoulders below rings on dislocate Body below 45 degrees on dislocate Excessive use of strength during shoot Excessive arm bend during shoot 1 second hold No hold	0.3 - 0.5 up to 0.3 up to 0.3 up to 0.3 0.4 0.8
VIII. Bail forward to inlocate	0.8	Excessive arm bend in bail Piked body during bail Piked body during inlocate Shoulders below rings during inlocate	up to 0.3 up to 0.3 up to 0.3 up to 0.3
IX. Back uprise to support and roll backward below the rings to immediate	0.6	Excessive arm bend during uprise Feet below ring height during uprise Feet above ring height but body below horizontal	up to 0.3 up to 0.3 0.3 - 0.5
X. Dislocate	0.6	Shoulders below rings	up to 0.2 up to 0.3
XI. Layout flyaway	1.0	Lack of amplitude in flyaway (body below ring height) Excessive pike or arch during flyaway Piked or tucked flyaway	up to 0.5 up to 0.3 0.8
<u>Total Value</u>	9.4		



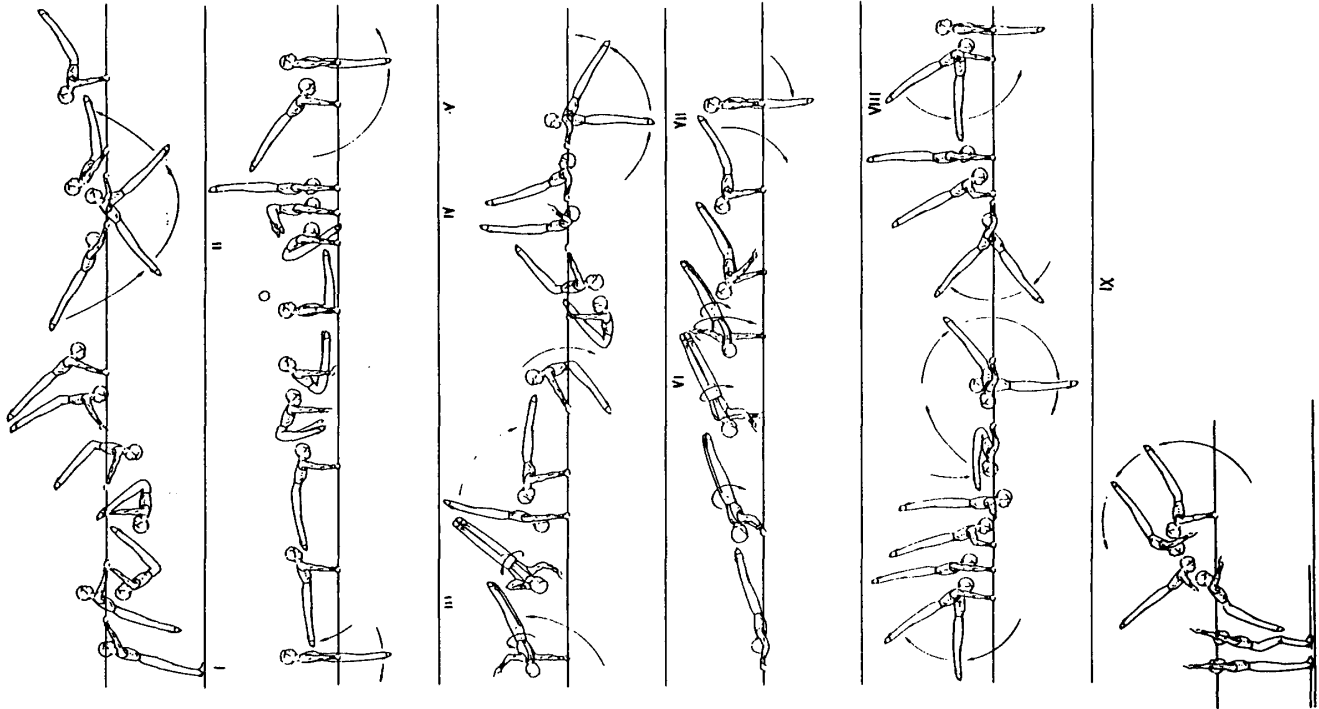
CLASS I  
VAULT

<u>Description</u>	<u>Value</u>	<u>Typical Faults</u>	<u>Deduction</u>
Yamashita	9.8	<u>Pre-flight</u> -- up until hands contact horse	up to 0.3 0.3 - 1.0 up to 1.0
		Pre-flight not in axis with horse Bent arms during support phase Piked body before contact Shoulders past vertical at time of contact (planching)	up to 0.5
		<u>Post-flight</u> -- from contact until landing	up to 0.2
		Flight out of longitudinal axis Insufficient pike (body angle greater than 90 degrees) No pike Failure to stretch before landing Insufficient height Insufficient distance	up to 1.0 0 Vault up to 0.5 up to 0.8 up to 0.8



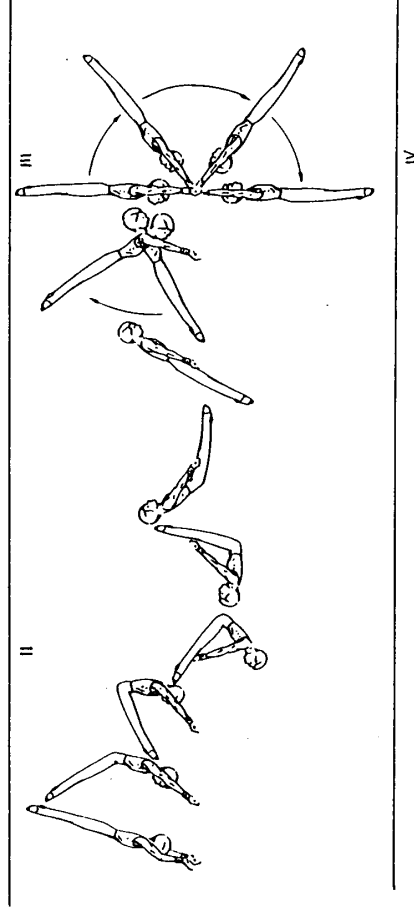
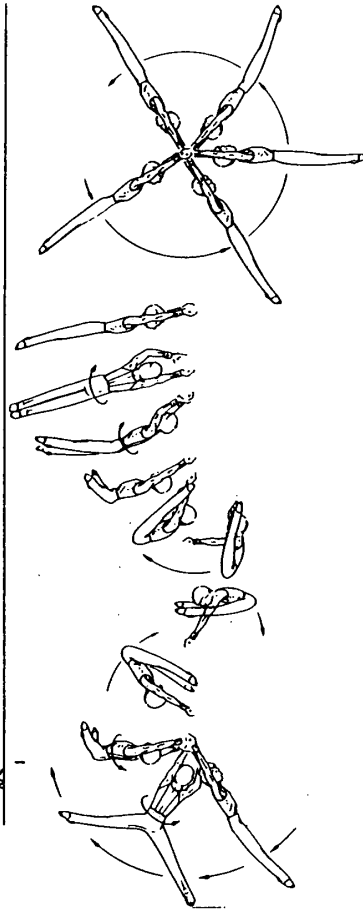
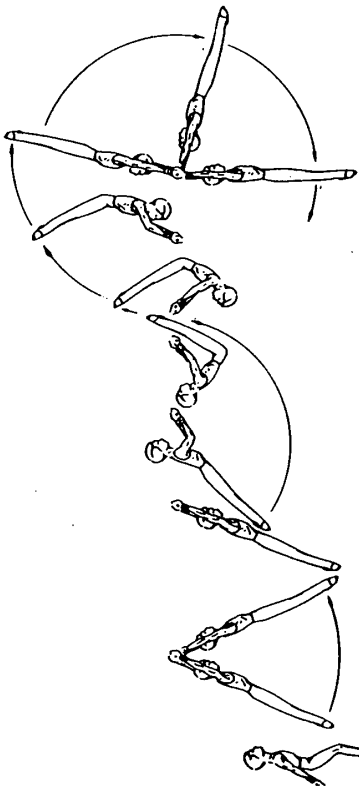
CLASS I  
PARALLEL BARS

<u>Description</u>	<u>Value</u>	<u>Typical Faults</u>	<u>Deduction</u>
<u>From a stand:</u>			
I. Peach basket and layaway to	1.4	Body below bar on regrasp Excessive arm bend on regrasp Excessive pike	up to 0.5 up to 0.3 up to 0.3
II. Front uprise to support	0.3	Lack of body extension	up to 0.3
III. Swing backward and straddle cut to "L" support (hold)	0.8	Lack of amplitude (body below horizontal) on swing backward Legs not horizontal in "L" support 1 second hold No hold	up to 0.3 up to 0.2 0.2 0.4
IV. Straight arm, bent body straddled press to handstand (hold)	1.0	Bent arms during press 1 second hold No hold	0.2 - 0.5 0.4 0.8
V. Stutz to support and	1.2	Stutz below horizontal and 45 degrees	0.3 - 0.5
VI. Drop and cast to upper arm support	1.0	Late drop cast Lack of amplitude (hips below bars) during cast	up to 0.3 up to 0.3
VII. Back uprise to reverse stutz	1.2	Lack of amplitude (feet below rails) on back uprise Simultaneous release-regrasp Body below rail height at completion of turn Bent arms in support	up to 0.3 0.3 0.3 - 0.5 up to 0.3
VIII. Swing backward and forward roll to	0.3	Piked body before vertical in forward roll	up to 0.3
IX. Back uprise to handstand	0.8	Back uprise below nominal handstand Sliding hands during uprise Excessive pike during uprise Excessive arm bend during uprise	up to 0.5 up to 0.3 up to 0.3 up to 0.3
X. Layout back salto dismount	1.4	Insufficient height (no body rise) on dismount Hand regrasp on landing Tucked or piked dismount	up to 0.5 0.3 0.8
<u>Total Value</u>	9.4		



CLASS I  
HORIZONTAL BAR

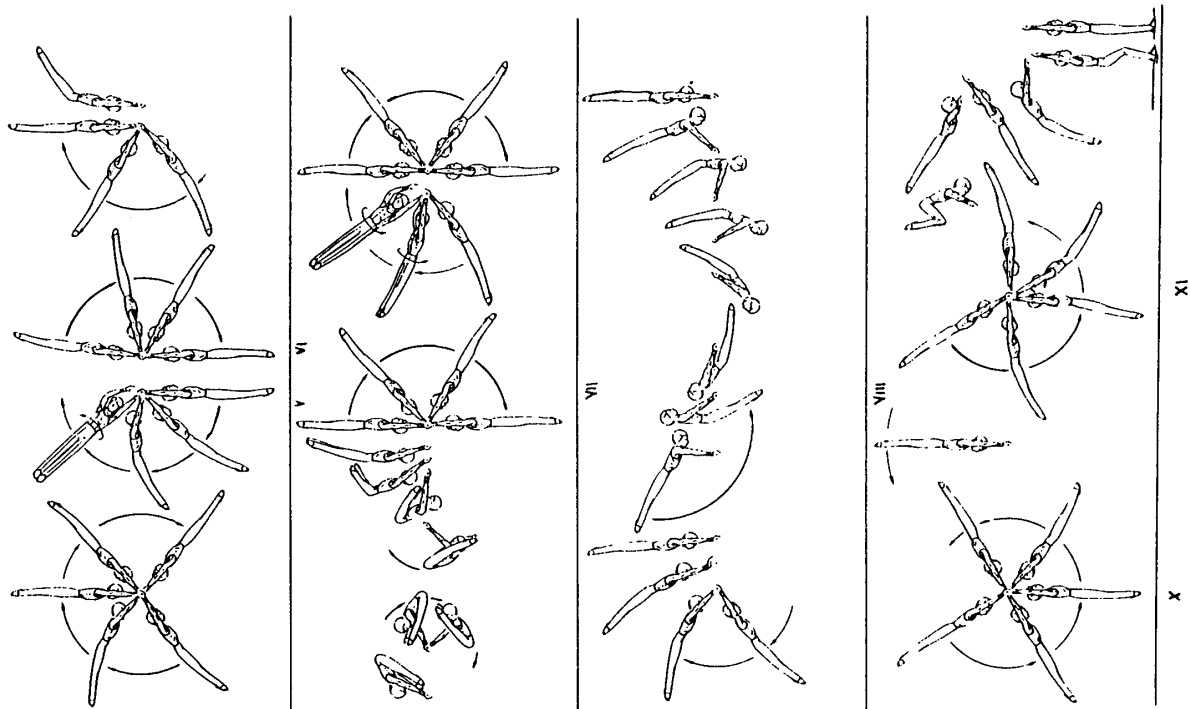
<u>Description</u>	<u>Value</u>	<u>Typical Faults</u>	<u>Deduction</u>
I. Mixed grip stem rise to Kreis kehre to	1.0	Stem rise below 45 degrees Body or legs touching bar during Kreis kehre Lack of rhythm Body misaligned during turn	up to 0.3 up to 0.3 each up to 0.3 up to 0.3
II. Straddle support and underswing with half turn to mixed grip	1.0	Half turn below horizontal Mixed grip swing misaligned	up to 0.3 up to 0.3
III. Swing forward, upward and change over grip hand to under grip and kip, cast to handstand	0.4	Bent arms in kip Excessive pike in cast Cast not through nominal handstand	up to 0.3 up to 0.3 up to 0.3
IV. One and 3/4 under grip giants	0.6	Standard deductions	up to 0.3



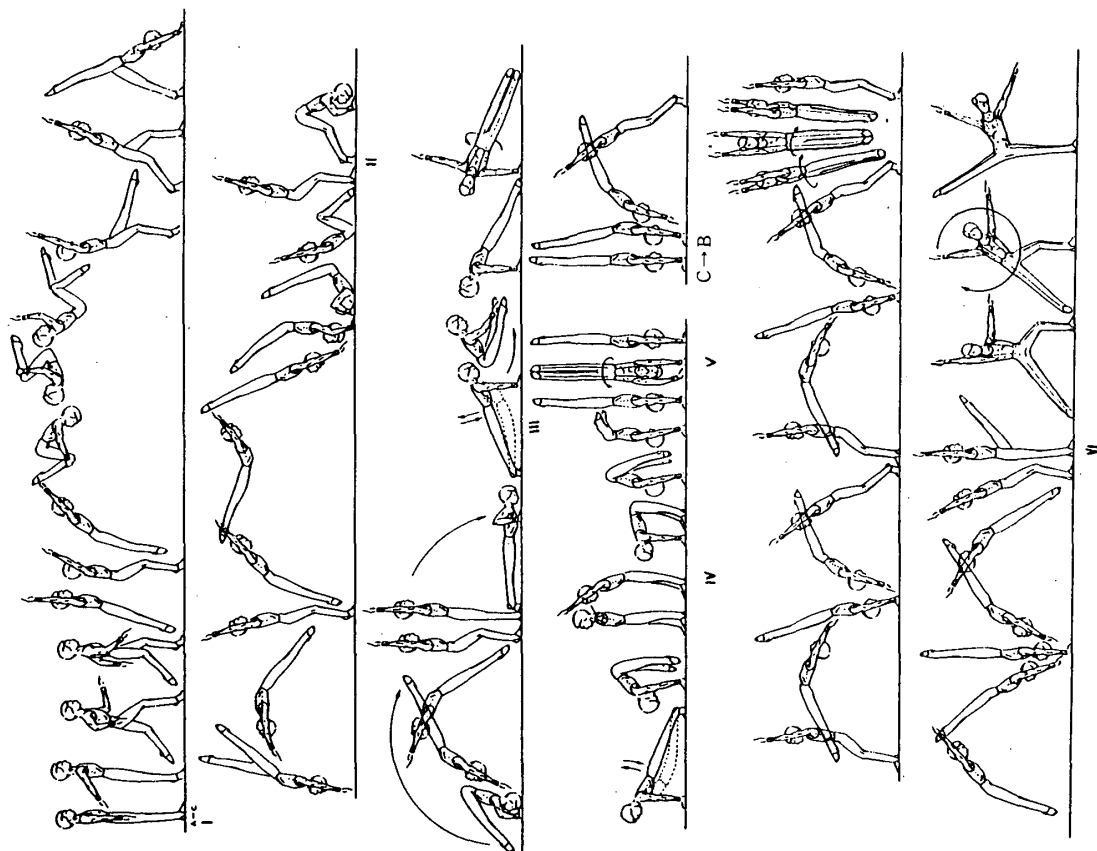


Horizontal Bar - Class I (continued)

V. Pirouette	1.0	Pirouette not finished in handstand Body misaligned during pirouette Pirouette turn completed past nominal handstand	up to 0.2 up to 0.3 up to 0.3
VI. Three quarters over grip giant to over grip Stalder circle to handstand	1.4	Giant not finished in nominal handstand Stalder not finished in nominal handstand Stalder finishing below 45 degrees	up to 0.3 up to 0.3 0.3 - 0.5
VII. Three quarter over grip giant to blind change	1.0	Blind change not finished in handstand Body misaligned during turn	up to 0.3 up to 0.3
VIII. Three quarter under grip giant, hop to over grips	0.4	Hop below nominal handstand Hop below 45 degrees	up to 0.3 0.3 - 0.5
IX. Free hip circle to handstand	0.8	Bent arms Excessive pike Free hip below nominal handstand Free hip below 45 degrees	up to 0.3 up to 0.3 up to 0.3 0.3 - 0.5
X. One over grip giant	0.4	Standard deductions	
XI. Tuck-open flyaway	1.4	Flyaway with hips below bar height Lack of stretch before landing	up to 0.5 up to 0.5
<u>Total Value</u>	9.4		



CLASS II  
FLOOR EXERCISE



Description	Value	Typical Faults	Deduction
Starting position: Standing in corner A, facing corner C.			
I. Rise on toes, lifting arms obliquely backward towards horizontal, run 2 or 3 steps to tucked front salto and step out to front handspring, arched body dive roll to	1.6	More than 3 steps Front salto not head height Insufficient leg split in step out Handspring not stretched in landing Body piked in dive roll Dive roll not shoulder height Use of hands on roll up	0.2 each time (up to 0.6) up to 0.5 up to 0.3 up to 0.3 up to 0.5 0.3
II. Handspring and immediately fall forward to prone position	0.6	Handspring not stretched in landing	up to 0.3
III. Push out and straddle cut to rear support position, turn 180 degrees sideways to front support, arch and push with the feet to straddle stand, arms to the side	0.5	Stop after straddle cut Irregular rhythm	0.3 up to 0.3
IV. Raise arms upward to vertical and lean forward, bending at the hips, to straight arm, bent body, straddle press to handstand (hold)	1.2	Bent arms with arm angle more than 90 degrees Bent arms with arm angle less than 90 degrees 1 second hold No hold	0.2 - 0.5 1.0 0.3 0.6
V. One hundred thirty-five (135) degree forward pirouette and snap down to 2 flip flops (toward corner B) and immediately punch with 180 degree turn to two foot handspring forward	1.2	Pirouette more or less than 135 degrees Pirouette not finished in handstand Extra hand placements during pirouette Stop before punch half turn Excessive squat (90 degree hip and knee bend) before 2 foot handspring Bent arms on 2 foot handspring Handspring not stretched on landing	up to 0.2 up to 0.3 0.1 each time 0.3 up to 0.3 up to 0.3 up to 0.3

Floor Exercise - Class II (Continued)

VI. Step forward on left foot while turning 90 degrees to the right and execute a sideward lunge with the left arm forward horizontal and the right arm vertical. Immediately straighten left leg while circling right arm forward and around and lifting right leg up to side scale (hold)	0.8	Irregular rhythm Improper body position in scale 1 second hold No hold	up to 0.3 up to 0.3 0.3 0.6
VII. Swing right leg down and forward while right arm circles back and down, step on to right foot, turning 225 degrees to the left. Left arm remains up while the right arm continues circling around to vertical and the left leg joins the right. Finish facing corner B	0.3	Irregular rhythm	up to 0.3
VIII. Two or three running steps to round off, tucked back salto and immediately jump with 180 degree turn	0.8	More than 3 steps. Back salto not head height Stop before jump half turn	0.2 each time (up to 0.6) up to 0.3 0.3
IX. Step forward onto the left foot to tour jete', landing on the right foot with arms to the side. Turn 90 degrees to the left and step on to the left foot to cartwheel left. As the cartwheel is finishing, step onto the left foot while arms lower to the side and execute a chaine' turn (arms bend in front of the chest horizontally, then extend to the side). Turn 270 degrees to the left while stepping onto the right foot, arms raising to vertical. Finish facing corner B	0.8	Tour jete' more or less than 180 degree turn on landing Insufficient height and split in tour jete' Irregular rhythm	up to 0.2 up to 0.2 up to 0.3
X. Two or three running steps to round off, two flip flops to back salto tucked	1.6	More than 3 steps Stop or hesitation between flip flops Back salto not head height Lack of stretch before landing	0.2 each time (up to 0.6) 0.3 - 0.5 up to 0.5 up to 0.3

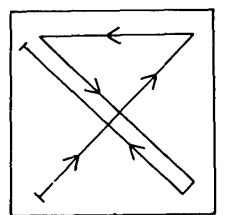
Total Value

9.4

A

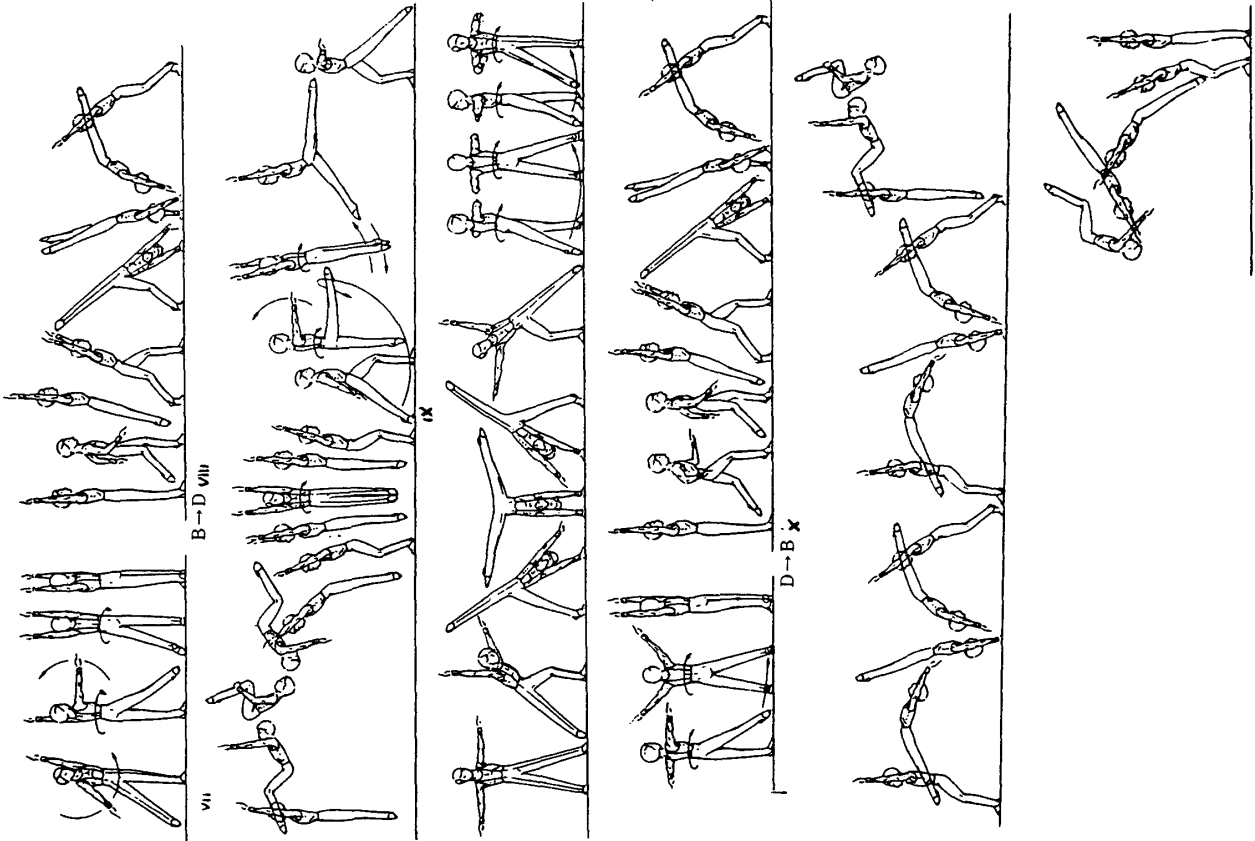
Floor Pattern Start

Finish B



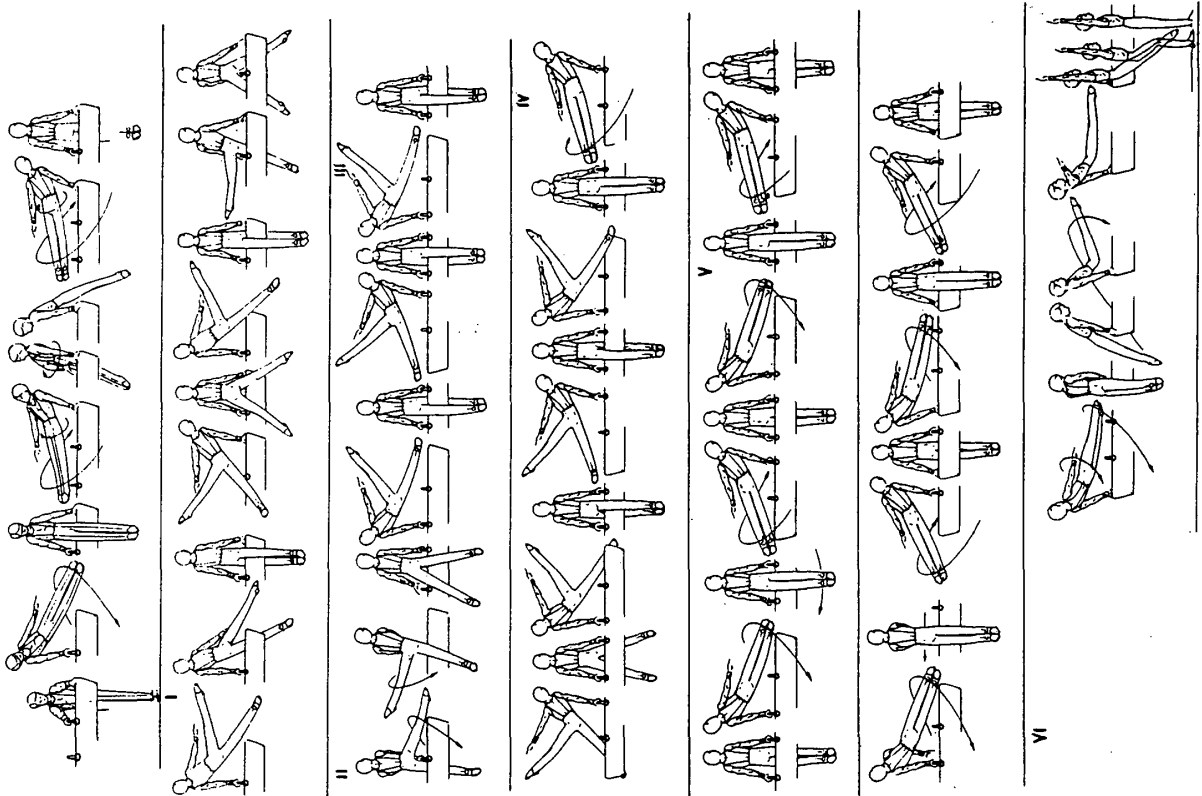
D

C



CLASS II  
POMMEL HORSE

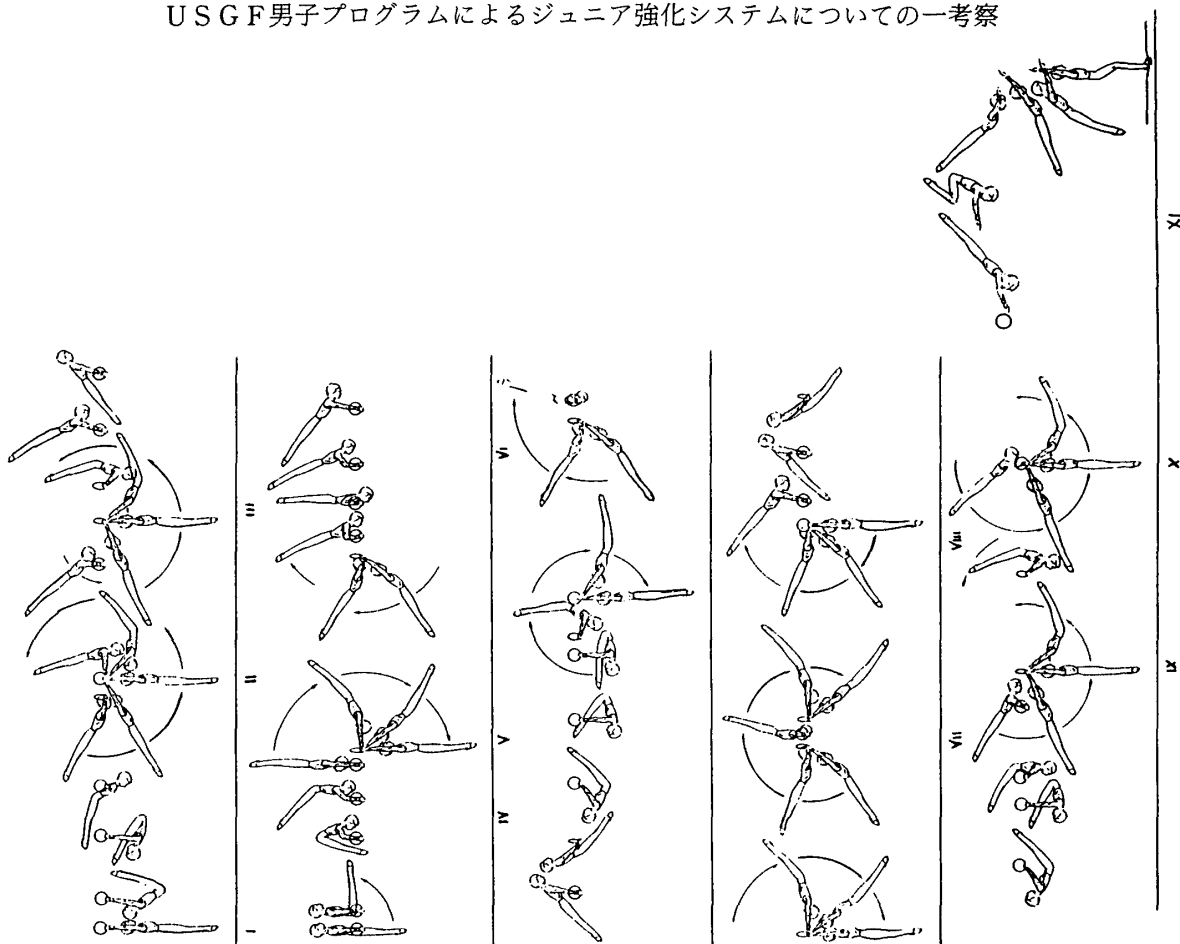
<u>Description</u>	<u>Value</u>	<u>Typical Faults</u>	<u>Deduction</u>
Starting position: From a stand with the right hand on the left pommel and the left hand on the end of the horse.			
I. Jump to one half circle to rear support and loop around to rear support,	1.6	Half circle excessively piked Loop around excessively piked Stop or sit in rear support Flaring legs before legs pass pommel	up to 0.3 up to 0.3 0.5 each 0.4
II. Right leg over backward, left leg over backward, right leg over forward and	0.6	Failure to maintain 90 degree straddle *Lack of amplitude on leg cuts	up to 0.3 up to 0.3
III. Left leg over forward to straddle stride support on the pommel, then right leg backward over right while moving right hand to the pommel, swing the left leg back while moving the left hand to the left pommel, finish in front support (single leg uphill side travel),	0.8	Failure to maintain 90 degree straddle Sits or stops during travel Extra hand placement	up to 0.3 0.5 0.3
IV. Right leg over forward, front scissor to the left, left front scissor to the right, left leg over forward, right leg over backward, reverse scissor to the left,	1.6	*Lack of amplitude on front scissor *Lack of amplitude on reverse scissor Stop between front scissors	up to 0.3 each up to 0.3 0.5
V. Right leg over backward and join legs to 2 1/2 circles,	1.6	Circles excessively piked Pendular swing circles	up to 0.3 each up to 0.3 each
VI. Travel down to rear support	1.4	Stop during travel in front support Stop after travel in rear support	1.0 0.5
VII. One (downhill) circle, loop dismount to stand facing the long axis of the horse.	1.8	Circle excessively piked Loop excessively piked Pendular swing in loop <u>Extra Circles</u>	up to 0.3 up to 0.3 up to 0.5 0.8 includes facilitation
<u>Total Value</u>	9.4		



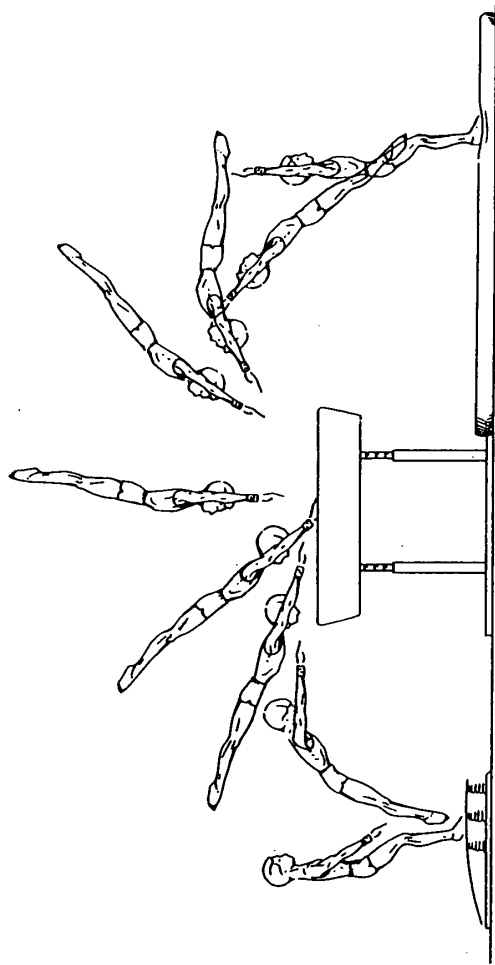
VII

CLASS II  
RINGS

<u>Description</u>	<u>Value</u>	<u>Typical Faults</u>	<u>Deduction</u>
From a hang:			
I. Pull with straight arms through a piked inverted hang and execute a dislocate	0.4	Shoulders below rings Bent arms	up to 0.3 up to 0.3
II. High dislocate	0.8	Shoulders below rings Body below 45 degrees	0.3 - 0.5 up to 0.3
III. Shoot through support to "I" support (hold)	1.2	Body below 45 degrees at completion of shoot Excessive pike during shoot Excessive arm bend during shoot 1 second hold No hold	up to 0.3 up to 0.3 up to 0.3 0.2 0.4
IV. Bent arm, bent body press to handstand (momentary hold)	1.0	Excessive use of straps No momentary hold	up to 0.3 0.3
V. Bail forward to back uprise to shoulder stand (hold)	1.2	Excessive arm bend in bail Piked body during bail Piked body during uprise 1 second hold No hold	up to 0.3 up to 0.3 up to 0.3 0.3 0.6
VI. Straighten arms as body lowers to support position, continue to roll down backward to piked inverted hang and immediately cast forward to inlocate	0.8	Bent arms in support Excessive stops or hesitations Hips below rings during cast Piked body during inlocate Shoulders below rings during inlocate	up to 0.3 up to 0.3 up to 0.3 up to 0.5 up to 0.3
VII. High inlocate	0.8	Piked body Shoulders below rings	up to 0.5 0.3 - 0.5
VIII. Back uprise to support and roll backward below the rings to immediate	0.8	Excessive arm bend (arm angle less than 90 degrees) during uprise Piked body during uprise Feet below ring height during uprise Feet above ring height but body below horizontal	up to 0.3 up to 0.5 0.3 - 0.5
IX. Dislocate	0.6	Shoulders below rings	up to 0.2
X. High dislocate	0.8	Shoulders below rings Body below 45 degrees	up to 0.3 0.3 - 0.5 up to 0.3
XI. Tuck-open flyaway	1.0	Lack of amplitude in flyaway (hips below ring height) Lack of stretch before landing Piked or layout flyaway	up to 0.5 up to 0.5 0.8
<u>Total Value</u>	9.4		



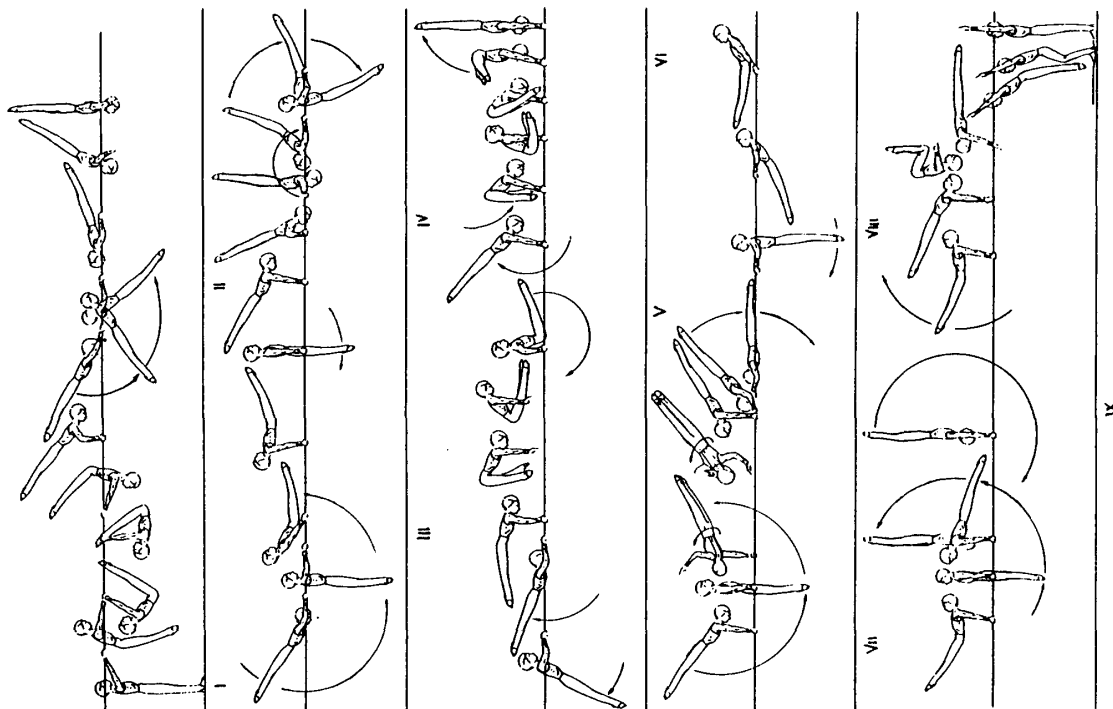
CLASS II  
VAULT



<u>Description</u>	<u>Value</u>	<u>Typical Faults</u>	<u>Deduction</u>
Handspring	9.8	<p><u>Pre-flight</u> -- up until hands contact horse</p> <p>Pre-flight not in axis with horse Bent arms during support phase Piked body Shoulders past vertical at time of contact (planching)</p>	<p>up to 0.3 0.3 - 1.0 0.3 - 1.0 up to 0.5</p>
		<p><u>Post-flight</u> -- from contact until landing</p> <p>Flight out of longitudinal axis Body pike less than 180 degrees but greater than 135 degrees Body pike between 135 and 90 degrees Body pike less than 90 degrees Insufficient height Insufficient distance</p>	<p>up to 0.2 up to 1.0 up to 1.0 add. 0 Vault up to 0.8 up to 0.8</p>

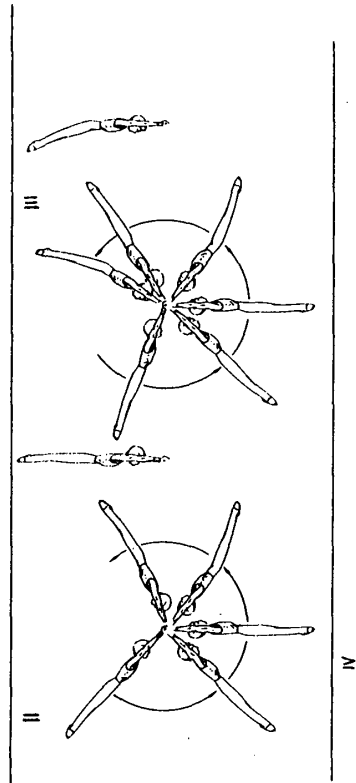
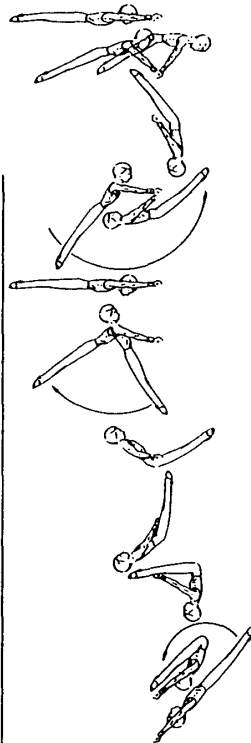
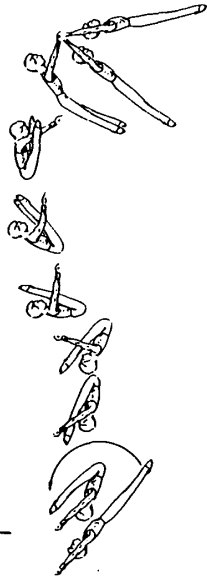
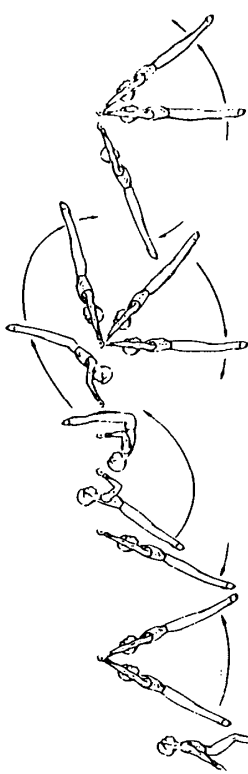
CLASS II  
PARALLEL BARS

<u>Description</u>	<u>Value</u>	<u>Typical Faults</u>	<u>Deduction</u>
From a stand:			
I. Peach basket and layaway to	1.4	Body below bar on regrasp No hand support before layaway	up to 0.5 0.5
		Jump to support prior to peach basket (hips above bar height)	0.3
II. Straight body backward roll	0.6	Excessive pike during roll	up to 0.3
III. Front uprise to support swing backward and	0.8	Lack of body extension on uprise Lack of amplitude on support swing	up to 0.3 up to 0.3
IV. Forward roll to back uprise and straddle cut to	1.4	Piked body before vertical in forward roll Lack of amplitude (body below horizontal) on back uprise Legs touching bars on straddle cut	up to 0.3 up to 0.3 up to 0.5
V. Support swing backward to straddle "L" support (hold)	0.8	Lack of amplitude (body below horizontal) on support swing Legs not horizontal in straddle "L" Feet below bars in straddle "L" 1 second hold No hold	up to 0.3 up to 0.2 0.2 - 0.3 0.2 0.4
VI. Straight arm, bent body, straddle press to handstand (hold)	1.2	Bent arms during press 1 second hold No hold	0.2 - 0.5 0.4 0.8
VII. Stutz to layaway	1.2	No hand support before layaway Stutz below horizontal Stutz between horizontal and 45 degrees	0.5 0.3 - 0.5 up to 0.3
VIII. Front uprise to support and swing backward to handstand	0.6	Lack of body extension on uprise Failure to reach handstand Handstand held more than 1 second	up to 0.3 up to 0.3 0.2
IX. Tucked back salto dismount	1.4	Insufficient height (no hip rise) on dismount Hand regrasp on landing Piked or layout dismount Lack of stretch before landing	up to 0.5 0.3 0.8 up to 0.3
<u>Total Value</u>	9.4		



CLASS II  
HORIZONTAL BAR

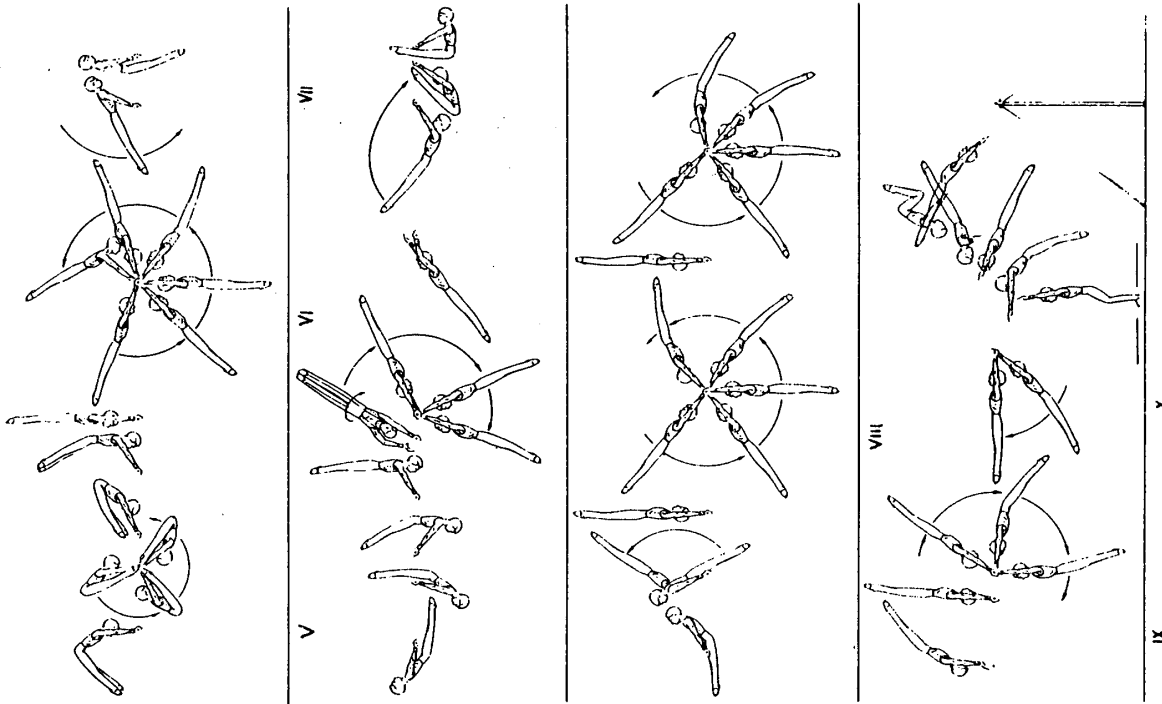
<u>Description</u>	<u>Value</u>	<u>Typical Faults</u>	<u>Deduction</u>
I. Over grip cast forward, swing backward swing forward and straddle cut to hang	1.0	Lack of amplitude (hips below bar height) on straddle cut Feet or legs touching bar	up to 0.3 up to 0.3
II. Swing forward, kip and cast to	0.4	Bent arms on cast Cast below 45 degrees	up to 0.3 up to 0.5
III. Free hip circle	1.2	Bent arms Excessive pike Free hip below 45 degrees	up to 0.3 up to 0.3 up to 0.5
IV. One and 3/4 over grip giants	0.8	Standard deductions	





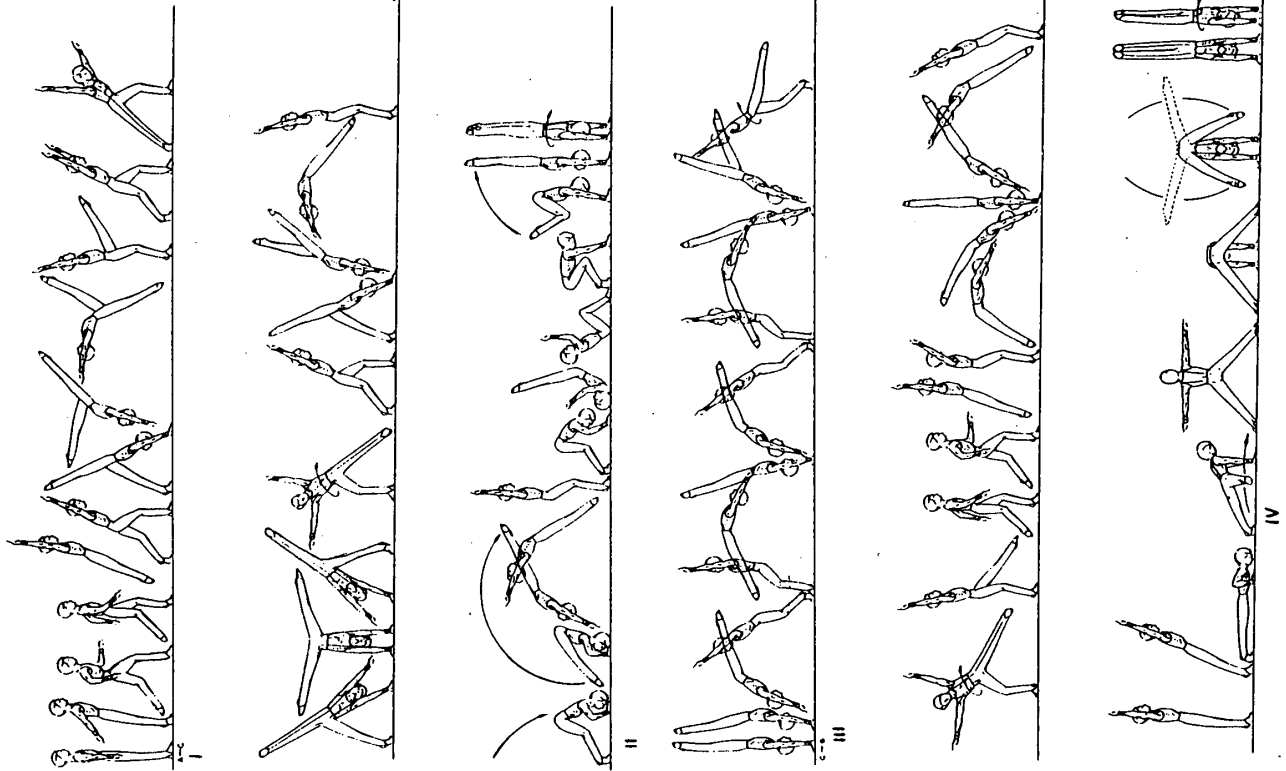
Horizontal Bar - Class II (Continued)

V. Over grip straddled toe on and off	1.4	Straddle on before vertical Bent arms Bent legs Straddle off below 60 degrees	up to 0.3 up to 0.3 up to 0.3 up to 0.5
VI. Three-quarter over grip giant	0.4	Giant not finishing in nominal handstand	up to 0.3
VII. Free undershoot with half turn to mixed grip, swing forward, upward and change over grip hand to under grip and kip, cast to handstand	1.4	Bent arms on free undershoot Excessive pike on free undershoot Undershoot below bar height at completion of turn Bent arms on kip Excessive pike on cast Cast not through nominal handstand	up to 0.3 up to 0.3 up to 0.3 up to 0.3 up to 0.3 up to 0.3
VIII. One and 3/4 under grip giants	0.8	Standard deductions	
IX. Hop to over grips	0.6	Hop below 45 degrees Release-regrasp not simultaneous	up to 0.5 0.2
X. Tuck-open flyaway	1.4	Flyaway with hips below bar height Lack of stretch before landing	up to 0.5 up to 0.5
<u>Total Value</u>	9.4		



CLASS III  
FLOOR EXERCISE

Description	Value	Typical Faults	Deduction
Starting position: Standing in corner A, facing corner C.			
I. Rise on toes, lifting arms obliquely backward towards horizontal, run 2 or 3 steps to handspring step out, cartwheel to handspring (land on 2 feet)	1.6	More than 3 steps Handsprings not stretched Cartwheel misaligned	0.2 each time (up to 0.6) up to 0.3 each up to 0.3
II. Handspring, forward roll and push off the floor with feet together through tucked position to momentary handstand, pirouette 45 degrees (forward or reverse)	0.8	Landing in handspring not stretched Use of hands on roll (pushing off floor or grasping legs) Momentary handstand not vertical	up to 0.3 up to 0.3 up to 0.2
III. Snapdown (toward corner B), flip flop, flip flop step out on right foot and turn 180 degrees to the left while stepping onto the left foot and 1 or 2 steps to front flip flop (2 foot take off), fall to prone position	1.6	Stop between flip flops More than 2 steps Bent arms on front flip flop Landing on front flip flop not stretched	0.5 0.2 each time (up to 0.6) 0.2 - 0.4 up to 0.3
IV. Straighten arms and turn 90 degrees to the left and swing right leg under body to straddle stand, arms to the side. Straight arm straddle press to handstand (momentary hold), 45 degree pirouette forward, roll out toward corner D	1.0	Bent arms on press Handstand not vertical Bent arms on roll out Use of hands on roll No momentary hold Excessive leg push on press	0.3 - 0.5 up to 0.3 up to 0.2 up to 0.3 0.3 0.5



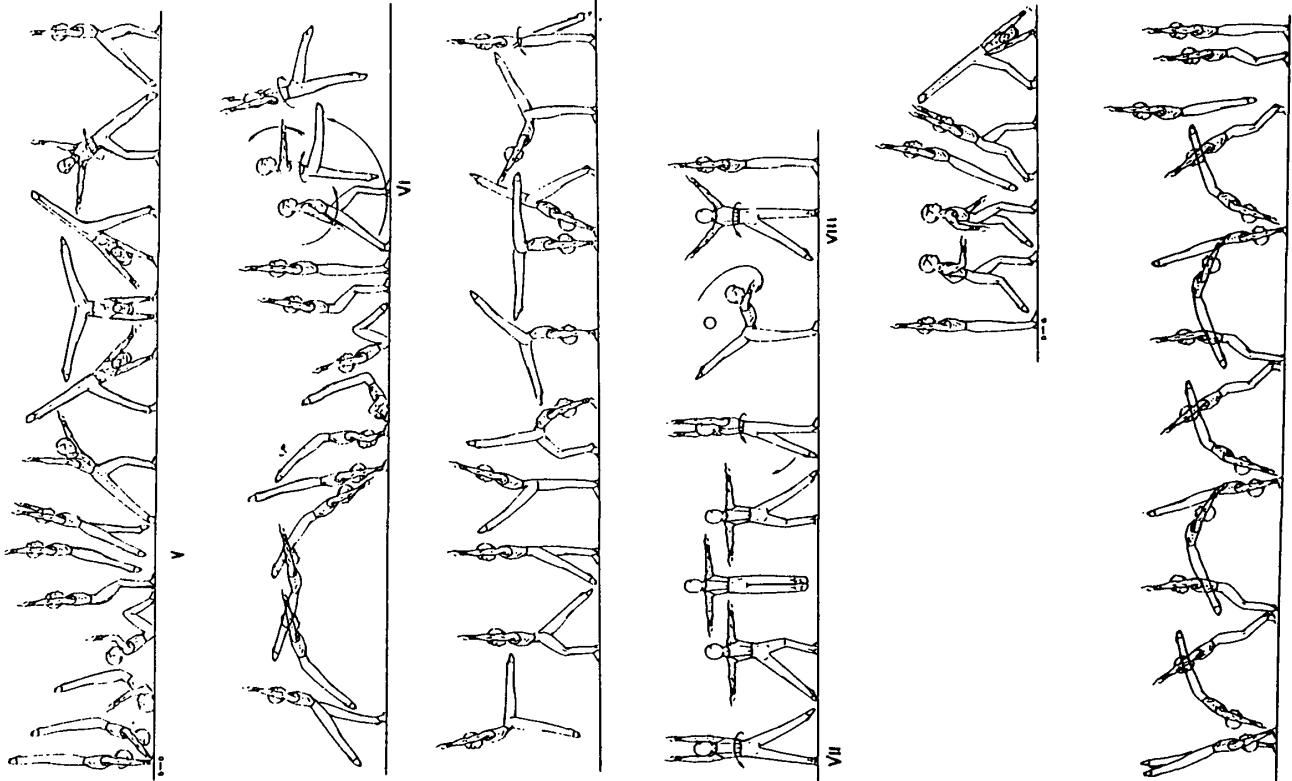
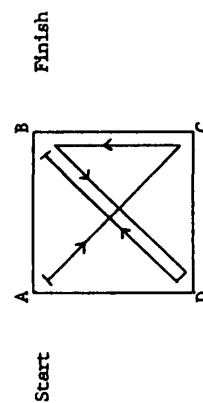
Floor Exercise - Class III (Continued)

V. Hurdle to cartwheel left, pivot 90 degrees to the left on the left foot to dive roll to stand	0.8	Extra steps before cartwheel Lack of amplitude on dive roll Body not stretched during dive roll Use of hands on roll Dive roll not shoulder height	0.2 each time up to 0.3 up to 0.3 up to 0.3 up to 0.5
VI. Step forward onto left foot and execute a fouette' (arms over head), step back onto right foot while lifting left leg upward to back walkover	1.2	Lack of amplitude in fouette' Fouette' not complete 180 degree turn Hands not even in walkover Insufficient leg split in walkover.	up to 0.2 up to 0.2 up to 0.2 up to 0.2
VII. Turn 90 degrees to the right while stepping onto the right foot in side chasse', turn 90 degrees to the right while stepping onto the right foot (arms raise from the side to vertical), circle arms down and around to horizontal to front scale, arms to the side (hold, facing corner D)	0.8	Lack of amplitude in chasse' Irregular rhythm 1 second hold No hold Improper body position	up to 0.2 up to 0.3 0.3 0.6 up to 0.3
VIII. Pivot right foot 180 degrees to the left (facing corner B), run 2 or 3 steps to round off, 2 flip flops, straight jump to stand	1.6	More than 3 steps Flip flops not continuous Lack of amplitude in straight jump	0.2 each time (up to 0.6) up to 0.5 up to 0.3

Total Value

9.4

Floor Pattern



CLASS III  
POMMEL HORSE

Description

Starting position: From a stand with the right hand on the left pommel and the left hand on the end of the horse.

I. Jump to moore on the end of the horse (loop around) finishing in rear support position with the left hand on the pommel and the right hand on the end of the horse,  
II. Right leg over backward, left leg over backward, right leg over forward and left leg over forward to straddle stride support on the pommel, then right leg backward over right while moving right hand to pommel, swing left leg back while moving left hand to left pommel, finish in front support (single leg uphill side travel),

III. Right leg over forward to stride support, then left leg over straddling left pommel, move right hand to left pommel and turn to cross support on left pommel, swing right leg over while moving left hand to far pommel (simple moore),

IV. Join legs together and execute one double leg circle, finishing in front support,

V. Left leg over forward, undercut left leg back (over right pommel) left leg over forward, front scissor to the right,

VI. Then undercut right leg back (over left pommel) right leg over forward, front scissor to the left,

Value

Typical Faults

Deduction

2.0 Loop around excessively piked  
Loop around using pendular swing  
Extra or uneven hand placement  
Stop or sit in rear support  
up to 0.3  
up to 0.3  
0.3 each  
0.5

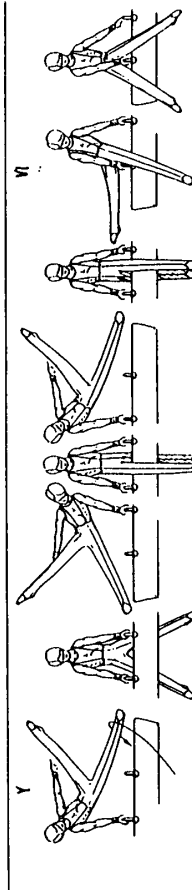
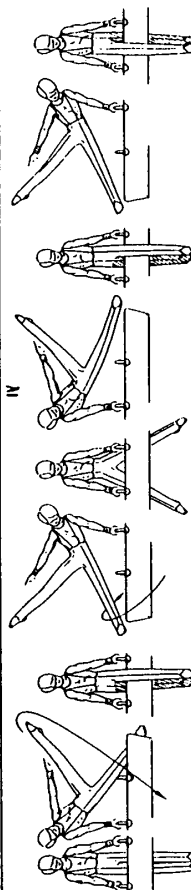
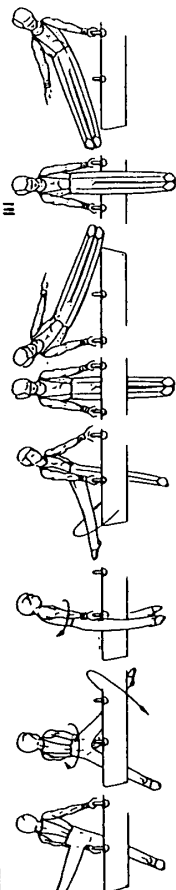
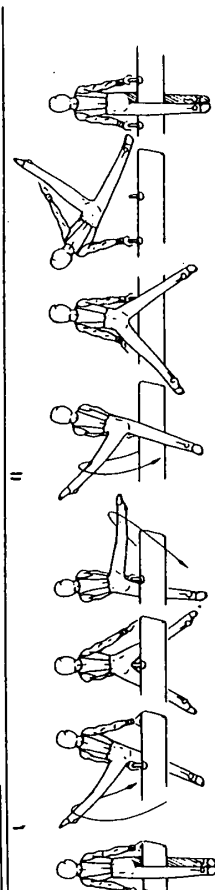
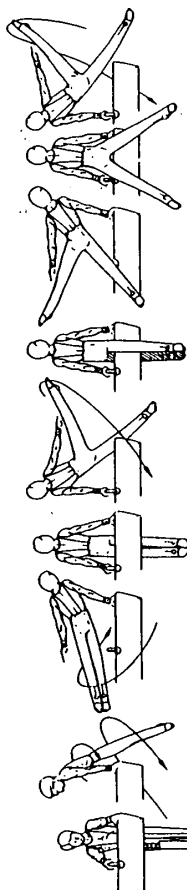
1.0 Failure to maintain 90 degree straddle  
Sits or stops during travel  
Extra hand placement  
up to 0.3  
0.5  
0.3

1.0 Stop on 1 pommel during simple moore  
Hesitations during simple moore  
0.5  
up to 0.3

1.0 Circle excessively piked  
Circle using pendular swing  
Leg split before pass pommel  
up to 0.3  
up to 0.5  
0.3

1.2 Failure to maintain 90 degree straddle  
\*Lack of amplitude on undercut  
\*Lack of amplitude on scissor  
Sits or stops  
up to 0.3  
up to 0.3  
up to 0.3  
0.5

1.2 Failure to maintain 90 degree straddle  
\*Lack of amplitude on undercut  
\*Lack of amplitude on scissor  
Sits or stops  
up to 0.3  
up to 0.3  
up to 0.3  
0.5

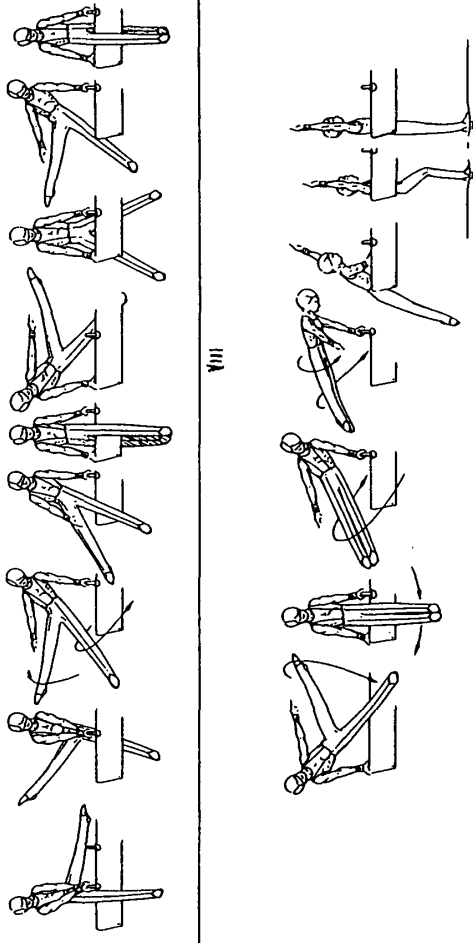


Pommel Horse - Class III (Continued)

- VII. Right leg forward to straddle support on right pommel, then left leg backward while moving left hand to right pommel to back scissor right to stride support on the end, (left leg in front),  
 1.0 \*\*Lack of amplitude on scissor  
 Sit or stop after scissor  
 up to 0.3  
 0.5
- VIII. Left leg backward, right leg forward, left leg forward, join the legs and execute one half double leg circle with 90 degree turn to the left, land in side stand cross ways (side of body is closest to the horse).  
 1.0 Half circle excessively piked  
 Half circle using pendular swing  
 Landing not between pommel and end of horse  
 Dismount without 90 degree turn  
 up to 0.3  
 up to 0.3  
 0.5

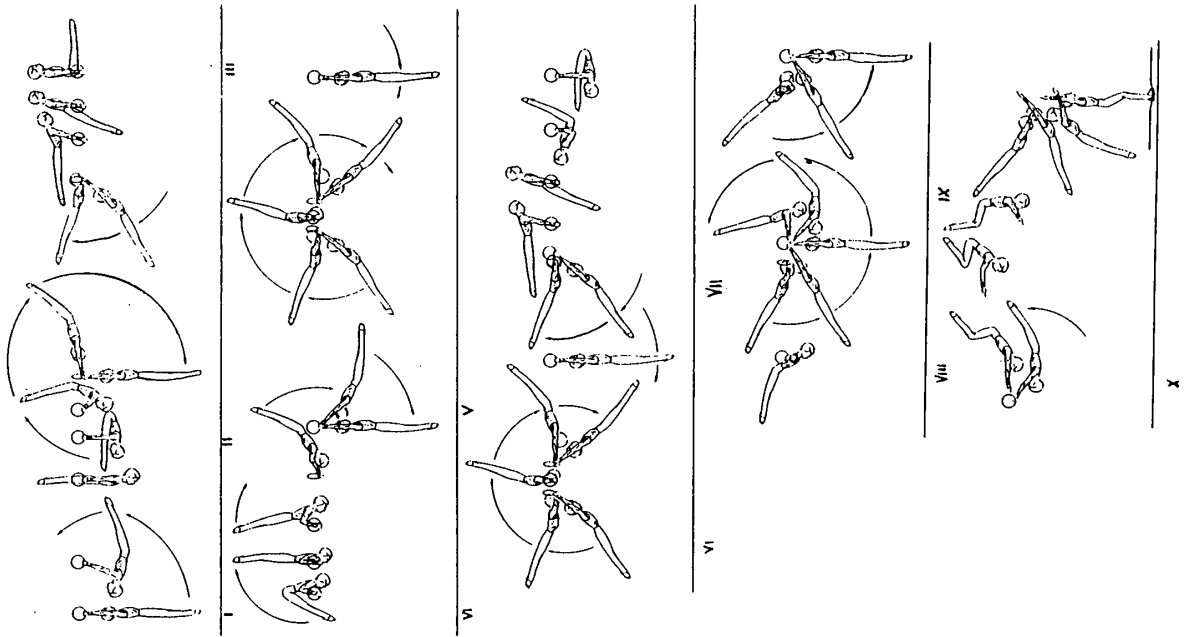
9.4

Total Value



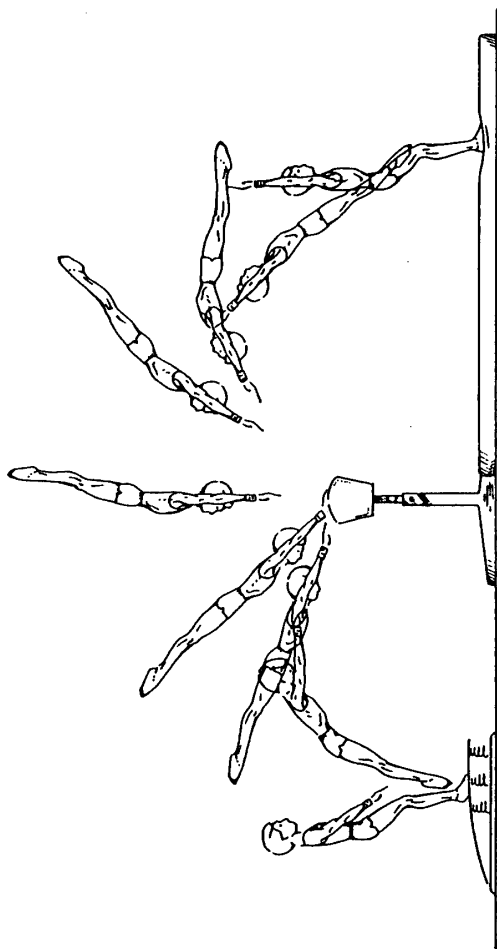
# CLASS III RINGS

<u>Description</u>	<u>Value</u>	<u>Typical Faults</u>	<u>Deduction</u>
From a hang:			
I. Pull to straight body inverted hang	0.6	Bent arms Piked body in inverted hang	up to 0.3 up to 0.3
II. Pike and cast forward to back uprise	1.0	Feet below ring height in uprise Bent arms in uprise	up to 0.5 up to 0.3
III. "L" support (hold)	0.8	1 second hold No hold	0.4 0.8
IV. Press to shoulder stand (hold)	1.0	Shoulder stand not vertical 1 second hold No hold	up to 0.3 0.4 0.8
V. Push out and ball forward to straight body inlocate	1.4	Excessive pike in ball Piked body in inlocate	up to 0.3 up to 0.5
VI. Straight body inlocate	1.0	Stop between inlocates Piked body in inlocate *Lack of amplitude	0.5 up to 0.5 up to 0.3
VII. Back uprise to support and roll backward below the rings to immediate	1.0	Feet below ring height in uprise Bent arms in uprise	up to 0.5 up to 0.3
VIII. Dislocate	0.8	Stop before dislocate Bent arms on dislocate	0.5 up to 0.3
IX. Straight body dislocate	0.8	Stop between dislocates Dislocate not stretched Bent arms on dislocate *Lack of amplitude	0.5 up to 0.3 up to 0.3 up to 0.3
X. Tuck-open flyaway	1.0	Lack of amplitude in flyaway (hips below ring height) Lack of stretch before landing Piked or layout flyaway	up to 0.5 up to 0.5 1.0
<u>Total Value</u>	9.4		



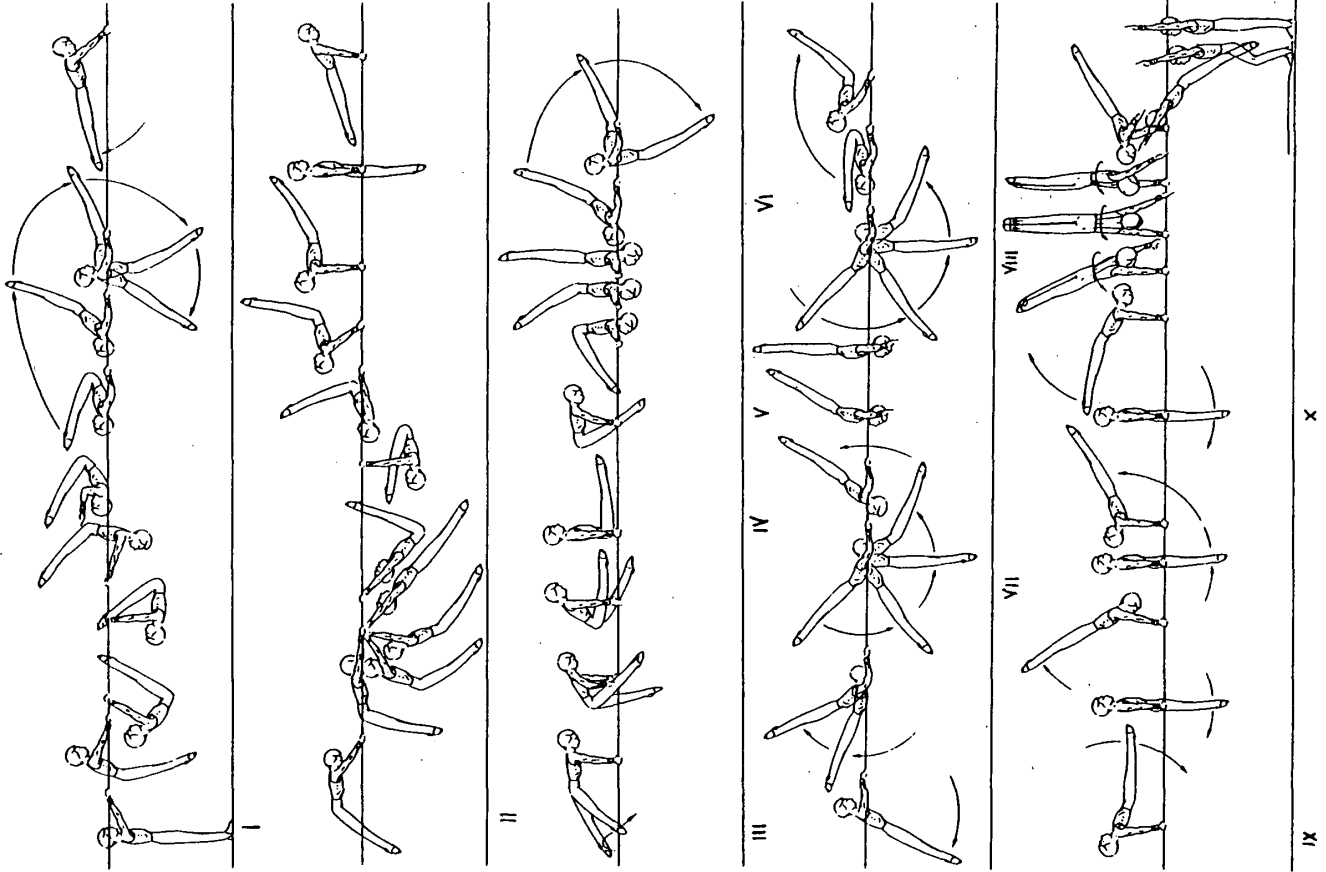
CLASS III  
VAULT

<u>Description</u>	<u>Value</u>	<u>Typical Faults</u>	<u>Deduction</u>
Handspring (side horse)	9.8	<p><u>Pre-flight</u> -- up until hands contact horse</p> <p>Pre-flight not perpendicular to horse axis  Bent arms during support phase  Piked body  Shoulders past vertical at time of contact</p> <p><u>Post-flight</u> -- from contact until landing</p> <p>Flight out of plane perpendicular to horse axis  Body pike less than 180 degrees but greater than 135 degrees  Body pike between 135 and 90 degrees  Body pike less than 90 degrees  Insufficient height  Insufficient distance</p>	<p>up to 0.3  0.3 - 1.0  0.3 - 1.0  up to 0.5</p> <p>up to 0.2  up to 1.0  up to 1.0 add.  0 Vault  up to 0.8  up to 0.8</p>



CLASS III  
PARALLEL BARS

Description	Value	Typical Faults	Deduction
From a stand:			
I. Cast to upper arm support, swing backward while straightening arms to	1.2	Cast with hips below rails at upper arm support Excessive pike on backward swing	up to 0.5 up to 0.3
II. Glide kip	1.2	Excessive pike during glide Bent arms during kip Hips below rails at support	up to 0.3 up to 0.3 up to 0.5
III. Single leg cut to	0.8	Splitting legs prior to end of back swing Body piked throughout Leg touching rail on cut Failure to reach "L" support at completion of cut	up to 0.3 up to 0.3 up to 0.3 up to 0.3
IV. "L" support (hold)	0.8	Legs not horizontal 1 second hold No hold	up to 0.3 0.4 0.8
V. Press, legs together, to shoulder stand (hold)	1.2	Press with legs straddled 1 second hold No hold	1.0 0.4 0.8
VI. Forward roll to high arch position in upper arm support then (reverse direction of swing)	0.4	Excessive pike during roll Body below rail height on backward swing	up to 0.3 up to 0.3
VII. Straight body backward roll	0.8	Excessive pike during roll	up to 0.5
VIII. Swing forward to piked upper arm support and kip to	1.0	Hips below rails prior to kip Kip with bent arms Hips below rails at completion of kip	up to 0.5 up to 0.3 up to 0.5
IX. Swing backward, swing forward	0.6	*Lack of amplitude on swings Body not stretched	up to 0.3 each up to 0.3
X. Swing backward through handstand and pirouette to side stand crossways (Wendy dismount)	1.4	Stop in handstand Lack of extension prior to landing Piked body throughout Body misaligned Extra hand placement Hand regrip on landing	0.5 up to 0.3 up to 0.5 up to 0.3 0.3 0.3
Total Value	9.4		



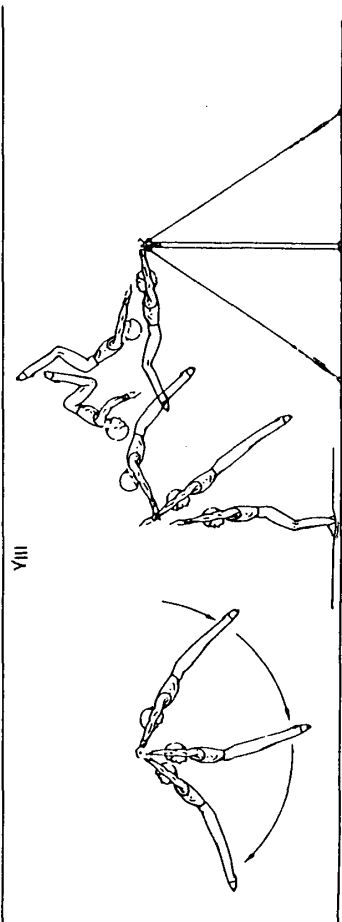
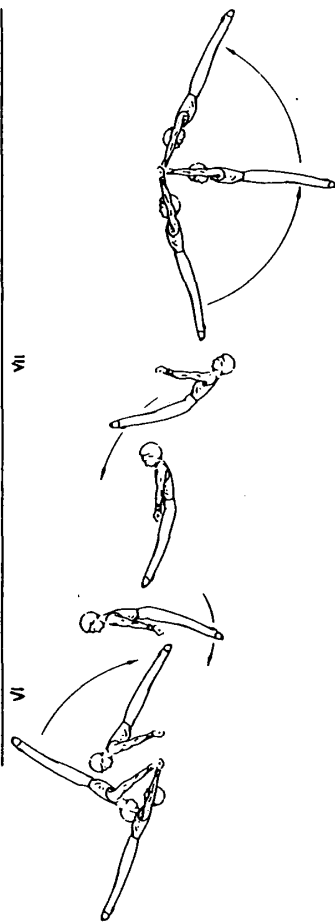
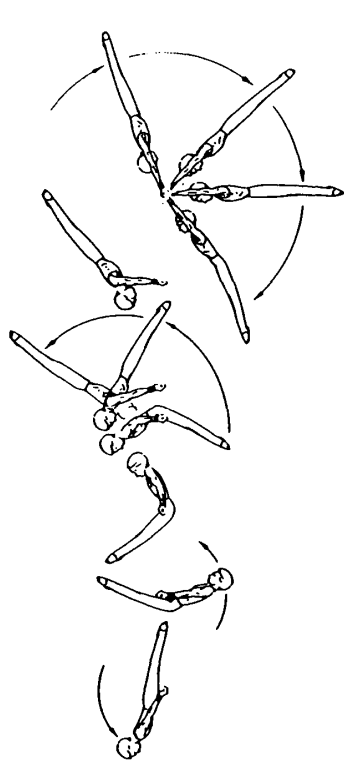


CLASS III  
HORIZONTAL BAR

<u>Description</u>	<u>Value</u>	<u>Typical Faults</u>	<u>Deduction</u>
<u>With overgrips:</u>			
I. Cast forward and upward to back uprise to support	1.4	Cast forward below horizontal Cast forward below 45 degrees Lack of amplitude (legs below bar height) in uprise Bent arms during uprise	up to 0.3 up to 0.5 up to 0.3 up to 0.3
II. Free hip circle to	0.8	Excessive pike Bent arms Touching the bar during free hip	up to 0.3 up to 0.3 0.4
III. Free undershoot with half turn to mixed grip,	0.6	Lack of amplitude (half turn below 45 degrees below horizontal)	up to 0.3
IV. Swing forward, swing backward changing undergrip hand to overgrip	0.6	Mixed grip swing misaligned *Lack of amplitude on swings	up to 0.3 up to 0.3 each
V. Swing forward to kip	1.2	*Lack of amplitude on swing Bent arms in kip	up to 0.3 up to 0.3

## Horizontal Bar - Class III (Continued)

VI. Front hip circle and	0.8	Stop before hip circle Excessive arm bend	0.3 up to 0.3
VII. Cast to underswing to roll backward to support (simple giant)	1.4	Lack of amplitude on cast: Cast below horizontal Cast between horizontal and 45 degrees above horizontal Initiating back roll below horizontal Initiating back roll between horizontal and 45 degrees above horizontal	0.3 - 0.5 up to 0.3 0.3 - 0.5 up to 0.3
VIII. Under bar shoot to swing backward	0.8	Lack of amplitude on shoot (below horizontal) *Lack of amplitude on swing Touching the bar during under bar shoot	up to 0.3 up to 0.3 0.4
IX. Swing forward to tucked flyaway	1.8	Hips below bar height in flyaway Lack of stretch before landing	up to 0.5 up to 0.3
<u>Total Value</u>	9.4		



IX

CLASS IV  
FLOOR EXERCISE

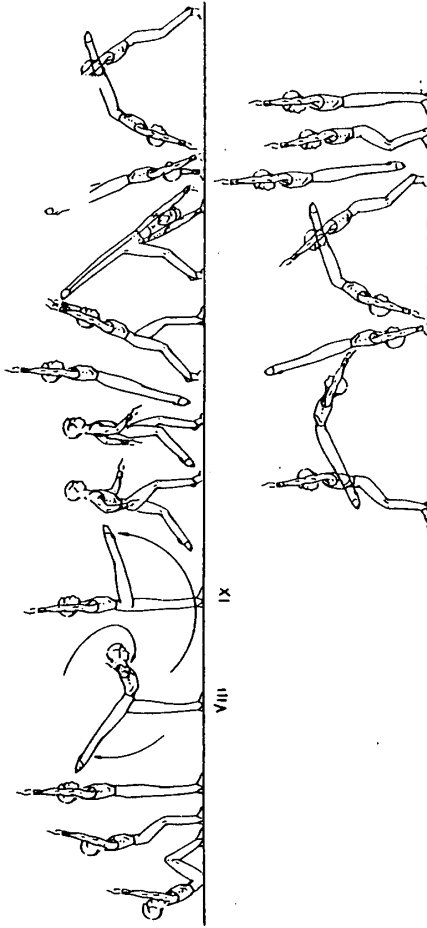
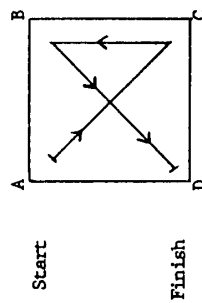
Description	Value	Typical Faults	Deduction
Starting position: Standing in corner A, facing corner C.			
I. Rise on toes, lifting arms obliquely backward towards horizontal, run 2 or 3 steps to handspring (land on 2 feet) to forward roll to stand with arms over head	1.2	More than 3 steps Handspring not stretched Use of hands on roll up (pushing off floor or grasping legs)	0.2 each time (up to 0.6) up to 0.3 up to 0.3
II. Kick to handstand (hold)	1.0	1 second hold No hold Step in handstand	0.3 0.6 0.1 each time (up to 0.5)
III. Roll forward to 135 degree jump to the left, end facing corner B	0.4	Use of hands on roll up (pushing off floor or grasping legs) Lack of amplitude in jump	up to 0.3 up to 0.2
IV. Lift left leg forward while pivoting on right foot 90 degrees to the right, cartwheel left, 'chasse' (arms to side), cartwheel left with 90 degree turn to the right while pivoting on the left foot	1.4	Cartwheels misaligned Lack of amplitude in 'chasse' Incorrect arm position in 'chasse' Lack of continuity in IV.	up to 0.3 each up to 0.2 0.1 up to 0.3
V. Tuck to back extension roll to handstand	1.0	Back extension roll not through handstand	up to 0.3
VI. Pike and lower down gradually to sideways straddle sit, lower chest to the floor (momentary hold)	1.0	Insufficient flexibility (chest above floor) in straddle sit No momentary hold Position held more than 1 second	up to 0.5 0.3 0.2
VII. Bring legs together so that they point toward corner D with the arms moving over the head and the chest raising to a sitting position. Roll back onto shoulders with extended body, roll forward to stand, arms over head	0.6	Body not extended during roll back Body does not rise to vertical during roll back Use of hands during roll up (pushing off floor or grasping legs)	up to 0.2 up to 0.2 up to 0.3

Floor Exercise - Class IV (Continued)

VIII. Lift right leg rearward while arms circle down and around to horizontal, front scale with arms sideward (hold)	1.0	1 second hold No hold Improper body position	0.3 0.6 up to 0.3
IX. Swing back leg forward and immediately run 2 or 3 steps to round off, flip flop, straight jump to stand	2.0	More than 3 steps Round off, flip flop misaligned Lack of amplitude in straight jump	0.2 each time (up to 0.6) up to 0.3 up to 0.3

Total Value 9.6

Floor Pattern



CLASS IV  
POMMEL HORSE

Description

Starting position: From a cross stand at the end of the horse, facing the long axis.

Value

Typical Faults

Deduction

I. Jump to half circle with quarter turn right to rear support, finishing with left hand on the right pommel and right hand on the end of the horse (half loop around)

2.0

Extra step or hop before mount  
Half loop around using pendular swing  
Half loop around excessively piked  
Extra or uneven hand placement  
Hand on pommel before loop  
Stop or sit in rear support

0.3

up to 0.3

up to 0.3

0.3

1.0

0.5

II. Right leg over backward, left leg over backward, right leg over forward and left leg over forward to straddle stride support on the pommel,

0.8

Failure to maintain 90 degree straddle  
\*Lack of amplitude in swings

up to 0.3

up to 0.3

III. Right leg backward over right while moving right hand to pommel, swing left leg back while moving left hand to the left pommel, finish in front support (single leg uphill side travel),

1.5

Failure to maintain 90 degree straddle  
Sits or stops during travel  
Extra hand placement

up to 0.3

0.5

0.3

IV. Right leg over forward to stride support swing left, swing right and right leg over backward,

0.9

\*Lack of amplitude in swing

up to 0.5

V. Left leg over forward to stride support swing right, swing left and left leg over backward,

0.9

\*Lack of amplitude in swing

up to 0.5

VI. Right leg over forward, left leg over forward to straddle stride support on the left pommel, right leg over backward while moving right hand to the left pommel, left leg over backward while moving left hand to the end of the horse (single leg downhill side travel),

1.5

Failure to maintain 90 degree straddle  
Sits or stops during travel  
Extra hand placement

up to 0.3

0.5

0.3

Pommel Horse - Class IV (Continued)

VII. Right leg over forward and as both legs swing to the left, swing left leg over the end of the horse while the body turns 90 degrees to the right facing downward, and legs join with right hand on the left pommel, land in side stand cross ways (side of the body is closest to the horse).

2.0

Lack of body stretch before landing  
Failure to join legs before landing  
Dismount without 90 degree turn

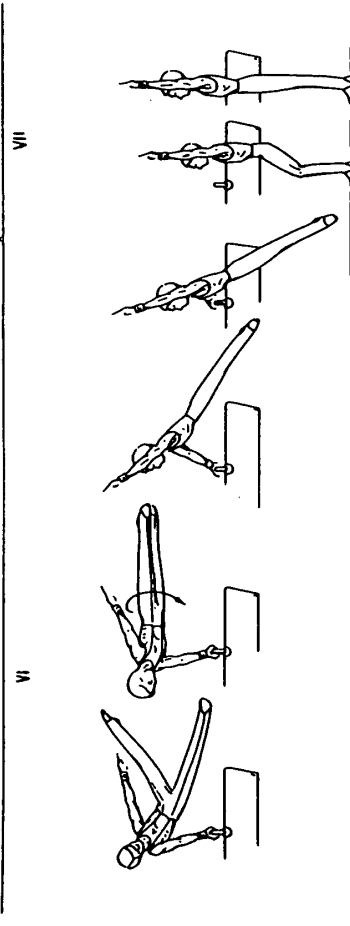
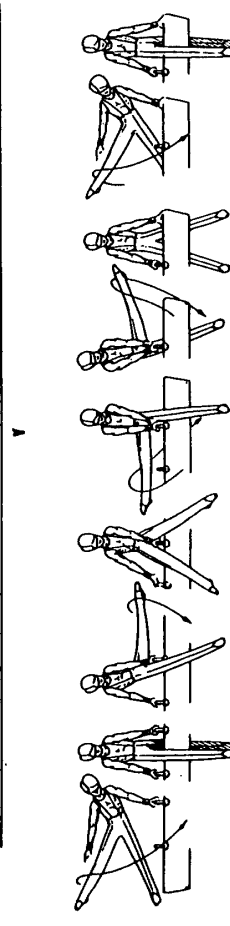
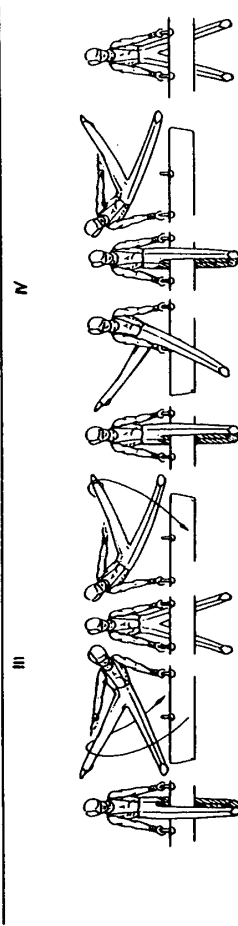
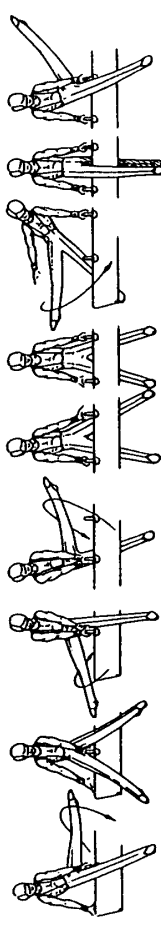
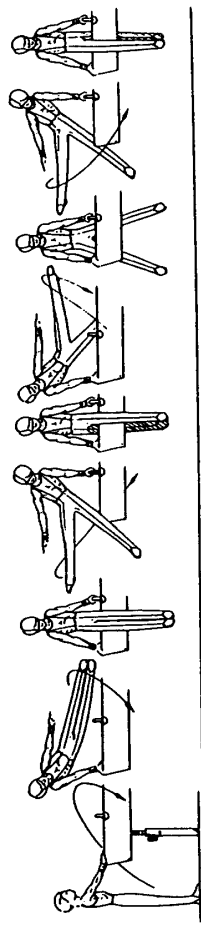
up to 0.3

up to 0.3

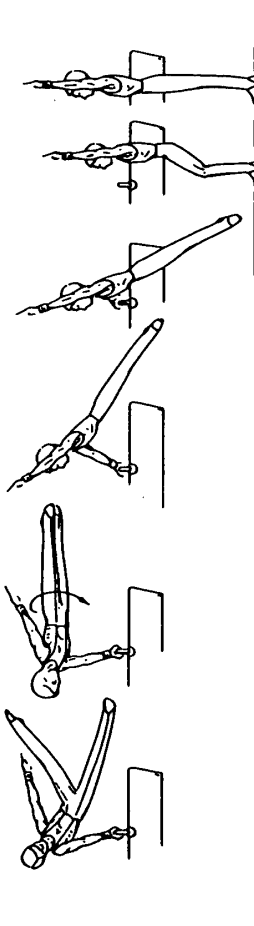
0.5

Total Value

9.6

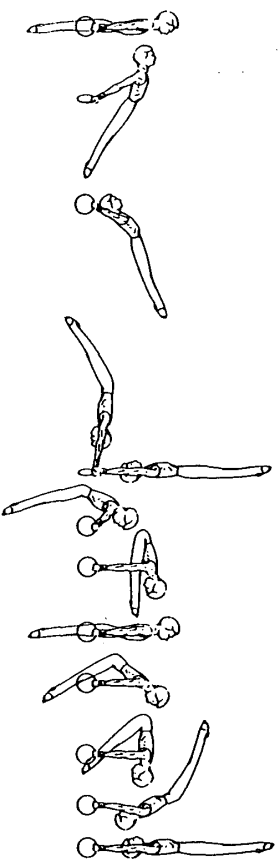
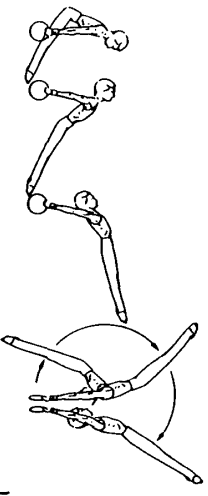
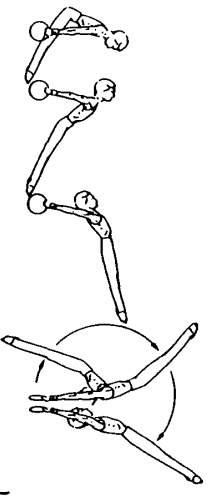
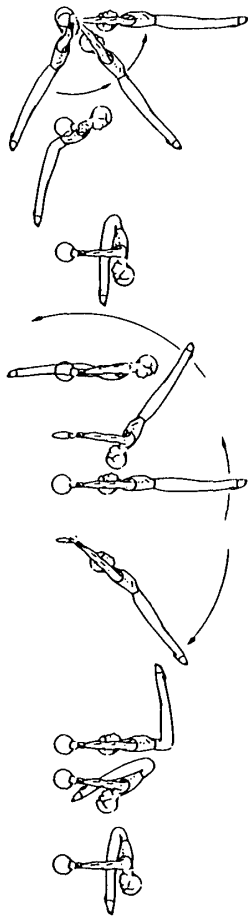
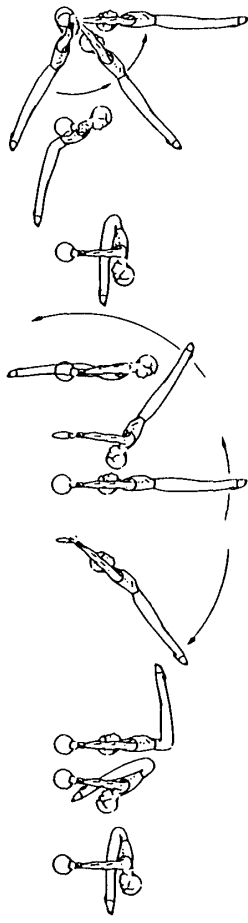
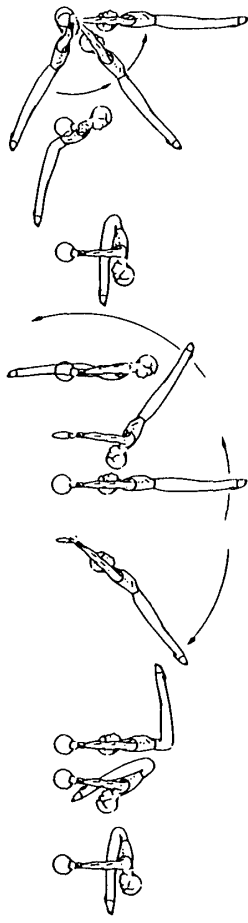
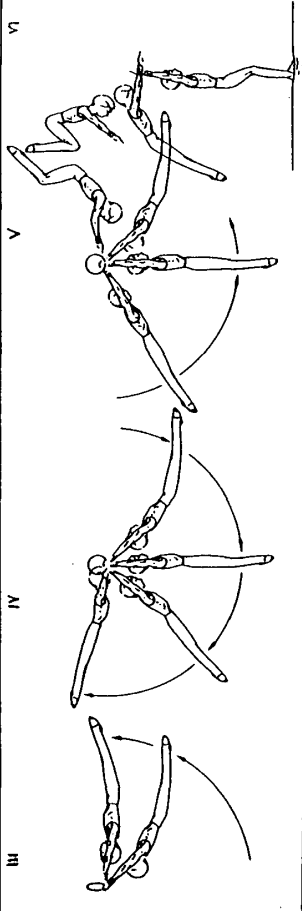


VII



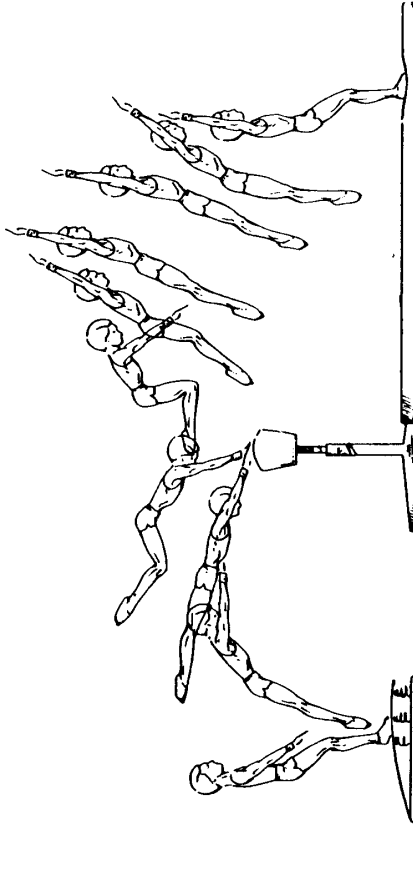
VI

CLASS IV  
RINGS

<u>Description</u>	<u>Value</u>	<u>Typical Faults</u>	<u>Deduction</u>		
From a hang:					
I. Pull with piked body to straight body inverted hang	0.8	Bent arms Piked body in inverted hang	up to 0.2 up to 0.3		
II. Pike and cast forward, inlocate, inlocate to	1.8	2nd inlocate piked before horizontal 2nd inlocate piked before 45 degrees below horizontal Stop between inlocates	up to 0.5 up to 0.5 0.5		
III. Piked inverted hang (momentary hold), lower forward and downward to "L" hang (Hold)	2.0	No momentary hold Position held more than 1 second Bent arms in "L" hang Legs not horizontal in "L" hang 1 second hold No hold	0.3 0.2 up to 0.3 up to 0.3 0.5 1.0		
IV. Swing down to backward swing, swing forward to straight body inverted hang	1.2	*Lack of amplitude in swing Excessive pike in swing forward	up to 0.3 up to 0.3		
V. Pike and dislocate to	1.0	Stop before dislocate Dislocate not stretched Bent arms on dislocate	0.5 up to 0.5 up to 0.3		
VI. Swing forward, swing backward	1.0	**Lack of amplitude in swings	up to 0.3 each		
VII. Swing forward to tucked flyaway	1.8	Lack of amplitude in flyaway (hips below ring height) Lack of stretch before landing Piked or layout flyaway	up to 0.5 up to 0.3 1.0		
<u>Total Value</u>	9.6				

CLASS IV  
VAULT

<u>Description</u>	<u>Value</u>	<u>Typical Faults</u>	<u>Deduction</u>
Squat - extension	9.8	<u>Pre-flight</u> -- up until hands contact horse Contact angle below horizontal Contact angle below 20 degrees but at least horizontal Contact angle between 20 and 45 degrees Contact angle above 45 degrees Lack of stretch Squat throughout	0.6 - 1.0 up to 0.3 No deduction up to 0.3 up to 0.5 0.6 - 1.0
		<u>Post-flight</u> -- from contact until landing Lack of stretch before landing Insufficient height Insufficient distance Squat throughout	up to 0.5 up to 0.8 up to 0.8 0.6 - 1.0



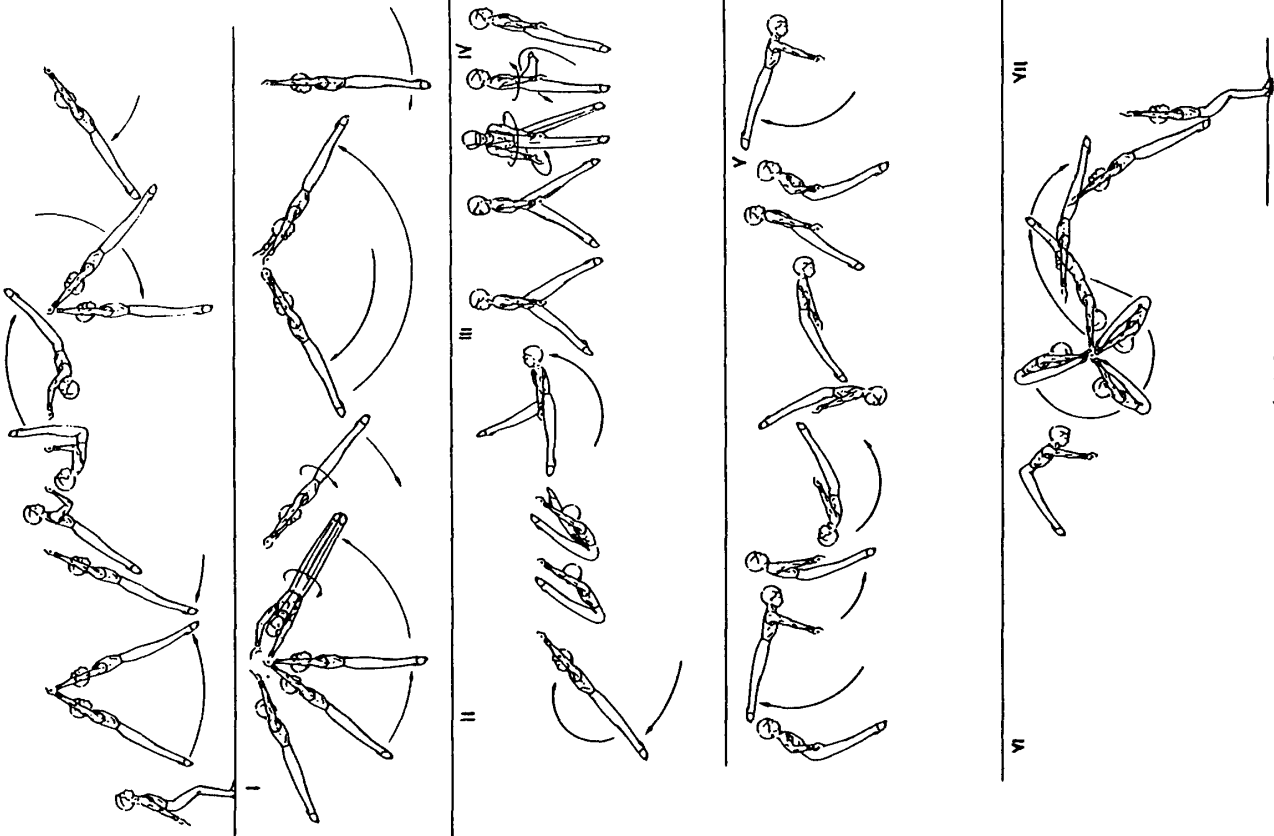
CLASS IV  
PARALLEL BARS

Description	Value	Typical Faults	Deduction
<u>From a stand or run:</u>			
I. Jump to upper arm support and swing forward to piked upper arm support	0.6	Hips below rails in piked upper arm support	0.3 - 0.5
II. Cast to back uprise	1.5	Lack of amplitude (feet below rails) in back uprise Bent arms in support	up to 0.5 up to 0.3
III. "L" support (hold)	1.0	Legs not horizontal 1 second hold No hold	up to 0.3 0.4 0.8
IV. Straddled press to shoulder stand (hold)	1.7	Legs together during press Shoulder stand not vertical 1 second hold No hold	0.8 up to 0.3 0.4 0.8
V. Forward roll to backward upper arm support swing, (reverse direction of swing) swing forward to piked upper arm support and	1.0	Excessive pike during forward roll Lack of amplitude (feet below rails) in back upper arm swing Hips below rails in piked upper arm support	up to 0.5 up to 0.3 0.3 - 0.5
VI. Kip to straddled support position	1.3	Kip with bent arms Piked body in straddle support Excessive leg support on rails Excessive stop in straddle support position Bending legs upon contact with rails	up to 0.3 up to 0.3 up to 0.5 0.3 up to 0.3
VII. Lift the legs off the bars, bring the legs together to backward swing, swing forward	1.0	Push off rails with legs *Lack of amplitude on swings Body not stretched	up to 0.5 up to 0.3 each up to 0.3
VIII. Swing backward and swing the legs over either bar while releasing both bars. Finish in side stand crossways	1.5	Dismount below 45 degrees Body misaligned Grasping bar upon landing	up to 0.5 up to 0.3 0.3
<u>Total Value</u>	9.6		



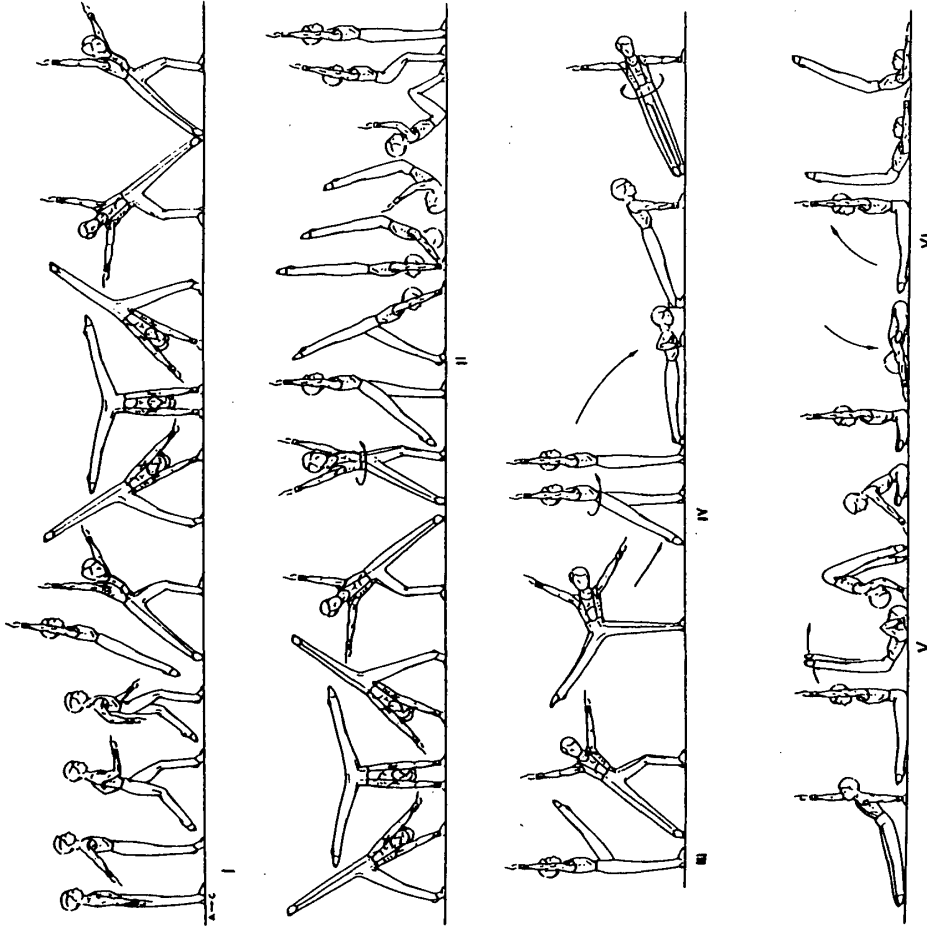
CLASS IV  
HORIZONTAL BAR

<u>Description</u>	<u>Value</u>	<u>Typical Faults</u>	<u>Deduction</u>
<u>With overgrips:</u>			
I. Cast forward and upward to backward swing and release-regrasp in double overgrips	1.4	Cast forward below 45 degrees *Lack of amplitude on backward swing Lack of simultaneous release-regrasp No release/regrasp	up to 0.3 up to 0.3 0.2 0.7
II. Swing forward and half turn to mixed grip	0.8	*Lack of amplitude on swing	up to 0.3
III. Swing forward, swing backward changing undergrip hand to overgrip	1.4	Mixed grip swing misaligned *Lack of amplitude on swings	up to 0.3 up to 0.3 each
IV. Swing forward and shoot either leg through arms and single leg kip to stride support	2.0	Bent legs during single leg kip Sit during stride support	up to 0.5 up to 0.5
V. Change the opposite hand from the forward leg to undergrip, then half turn to front support (Back leg moves over bar during half turn)	0.8	Excessive stops or hesitations	0.3 each
VI. Cast to back hip circle	1.4	Lack of amplitude on cast (body below horizontal) Excessive pike during hip circle Bent arms during hip circle	up to 0.3 up to 0.3 up to 0.3
VII. Cast to toe on with legs straddled and under bar straight body shoot dismount	1.8	Lack of amplitude on cast (body below horizontal) Excessive stop before cast Excessive leg support on toe on Hips below bar height on dismount Lack of stretch before landing	up to 0.3 0.5 up to 0.3 up to 0.5 up to 0.3
<u>Total Value</u>	9.6		



CLASS V  
FLOOR EXERCISE

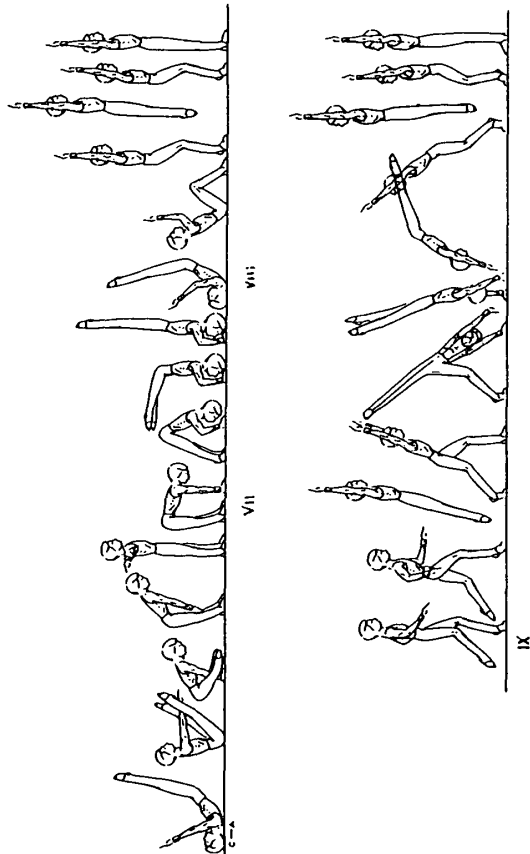
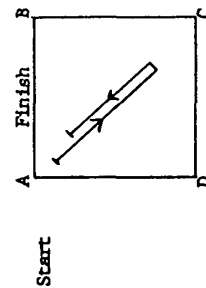
Description	Value	Typical Faults	Deduction
Starting position: Standing in corner A, facing corner C.			
I. Rise on toes, lifting arms obliquely backward towards horizontal, run 1 or 2 steps to hurdle (raising arms above head) to cartwheel left, cartwheel left with 90 degree turn to the left while stepping on to the left foot	2.0	More than 2 steps Lack of amplitude in hurdle Cartwheels misaligned Cartwheels not continuous	0.2 each time (up to 0.6) up to 0.3 up to 0.3 each up to 0.3
II. Kick to handstand, roll out to stand with arms over head	1.0	Handstand not through vertical Use of hands on roll up (pushing off floor or grasping legs)	up to 0.3 up to 0.3
III. Step forward onto the left foot while turning 90 degrees to the right, side scale with arms to the side (hold)	1.0	1 second hold No hold Improper body position	0.3 0.6 up to 0.3
IV. Ninety (90) degree turn back to the left while bringing legs together and arms over head, fall to prone position (facing corner C), straighten arms and turn 180 degrees sideways to sitting position with arms over head. (Facing corner A)	0.5	Body not straight during fall to prone Body not straight during 180 degree turn sideways Incorrect arm position in sit	up to 0.2 up to 0.2 0.1
V. Back straddle roll to sideways straddle sit, lower chest to the floor (momentary hold)	0.8	Insufficient flexibility (chest above floor) in straddle sit No momentary hold Position held more than 1 second	up to 0.5 0.3 0.2



Floor Exercise - Class V (Continued)

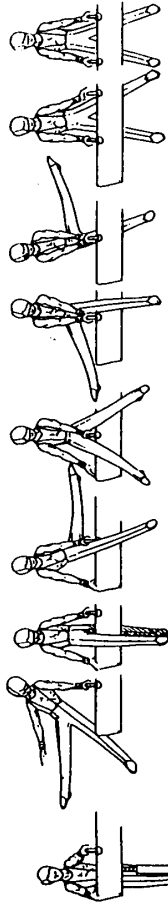
VI. Bring legs together while raising body to sitting position with arms over head, roll back onto shoulders with extended body, then roll forward while straddling legs and pushing off the floor with the hands between the legs to straddle stand, arms to the side	0.4	Body not extended during roll back Body does not rise to vertical during roll back	up to 0.2 up to 0.2
VII. Straddled press to headstand (hold)	1.5	1 second hold No hold Body not vertical in headstand	0.3 0.6 up to 0.3
VIII. Roll forward to immediate straight jump to stand, arms over head	0.6	Lack of amplitude in straight jump Use of hands on roll up	up to 0.3 up to 0.3
IX. Run 2 or 3 steps to hurdle, round off, straight jump to stand	2.0	More than 3 steps Lack of amplitude in hurdle Round off misaligned Lack of amplitude in straight jump	0.2 each time (up to 0.6) up to 0.2 up to 0.3 up to 0.3
<u>Total Value</u>	9.8		

Floor Pattern

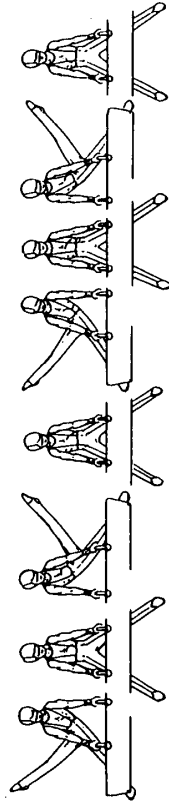


CLASS V  
POMMEL HORSE

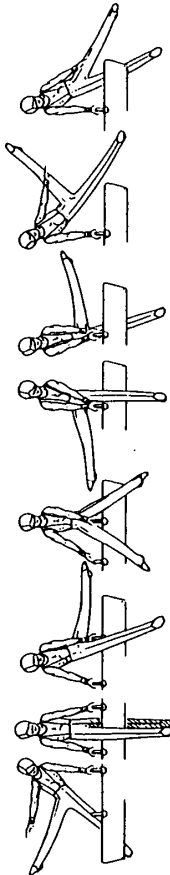
Description	Value	Typical Faults	Deduction
Starting position: From a stand with the left hand on the right pommel and the right hand on the end of the horse.			
I. Jump up while bringing the right leg over forward finishing in stride support,	1.5	Lack of amplitude on mount, i.e. lower leg below horse level	up to 0.3
II. Left leg over forward to straddle stride support on the pommel, right leg backward over right while moving right hand to pommel, swing left leg back while moving left hand to left pommel, finish in front support (single leg uphill side travel).	2.0	Failure to maintain 90 degree straddle Extra hand placement Sits or stops during travel Hesitations in swings	up to 0.3 0.3 each time 0.5 each time up to 0.3
III. Swing right in straddled front support, swing left in straddled front support, swing right, swing left, swing right to right leg over forward,	2.5	*Lack of amplitude in swings Failure to maintain 90 degree straddle	up to 0.3 each up to 0.3
IV. Left leg over forward to straddle stride support on the pommel, right leg over backward while moving the left hand to the left pommel, left leg over backward while moving the left hand to the end of the horse (single leg downhill side travel)	2.0	Failure to maintain 90 degree straddle Extra hand placement Sits or stops during travel Hesitations in swings	up to 0.3 0.3 each time 0.5 each time up to 0.3
V. Right leg over forward, left leg over forward to rear support and push off the horse to stand facing away from the horse.	1.8	*Lack of amplitude in swings Sit or stop on the end of horse	up to 0.3 0.5
Total Value	9.8		



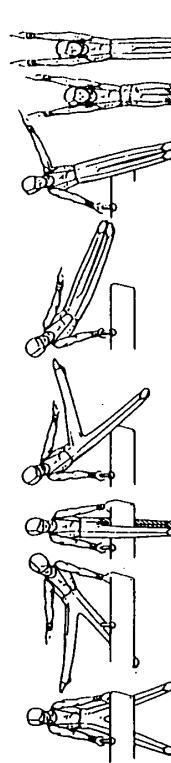
II



III

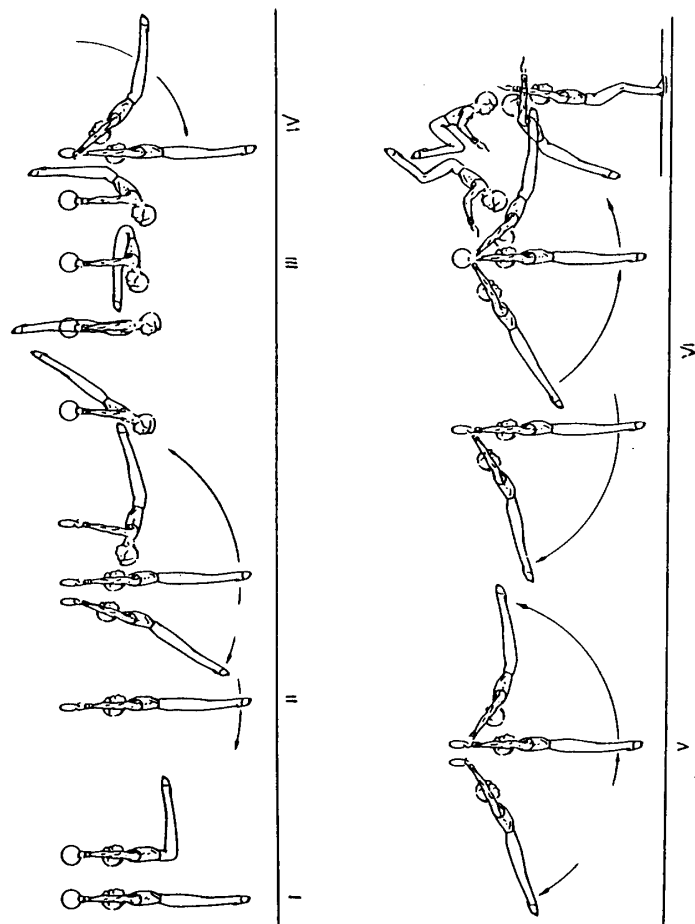


IV



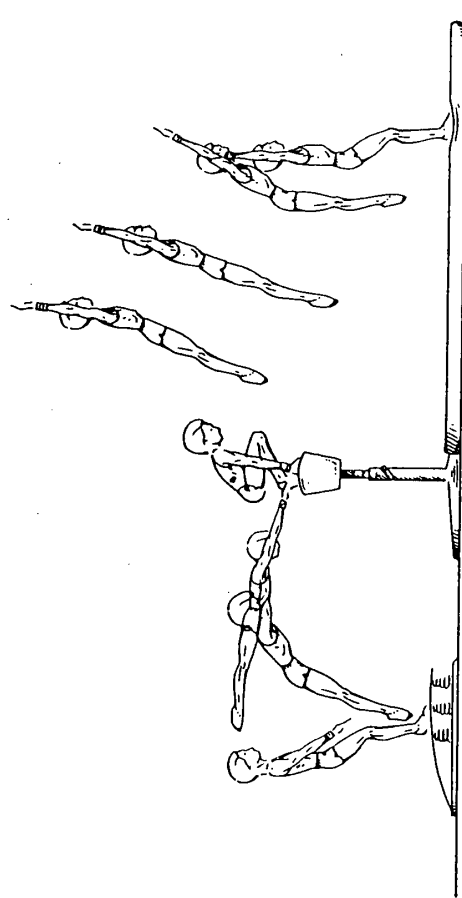
V

CLASS V  
RINGS



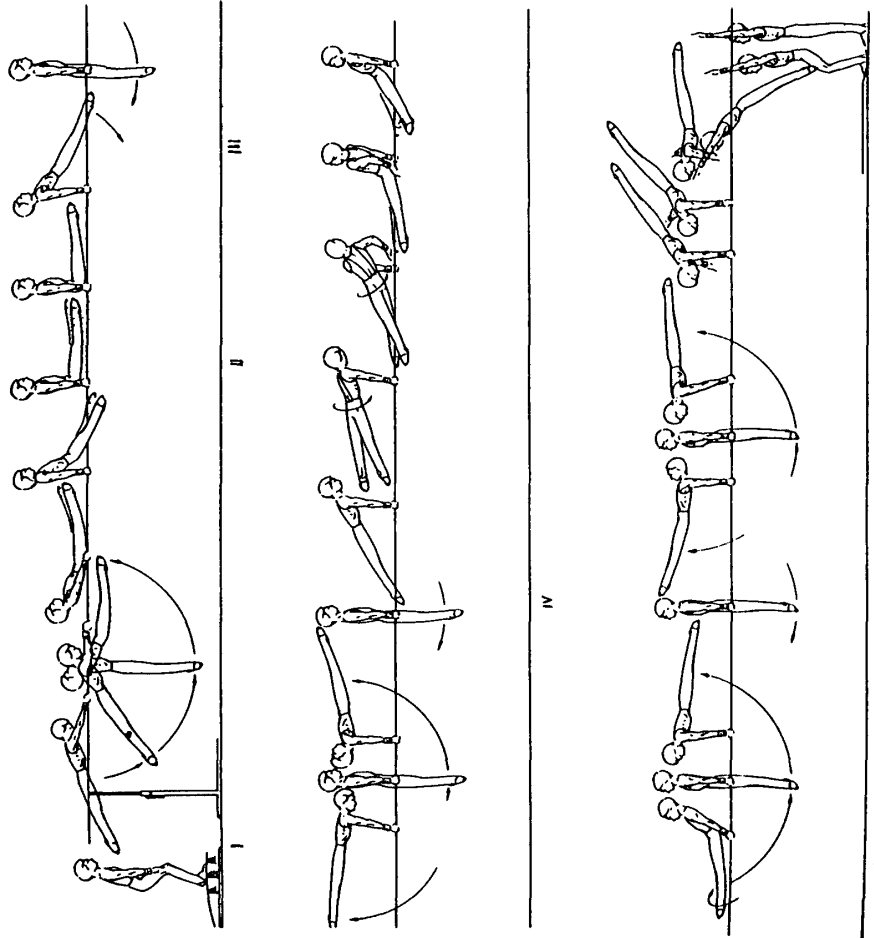
Description	Value	Typical Faults	Deduction
From a hang:			
I. Pike up to hanging "L" position (hold)	2.0	Bent arms in "L" hang 1 second hold No hold Legs not horizontal in "L" hang	up to 0.3 0.5 1.0 up to 0.3
II. Swing down to backward swing, swing forward and up to straight body inverted hang (momentary hold)	1.5	*Lack of amplitude in swing Piked body on swing up Piked body in inverted hang No momentary hold Position held more than 1 second	up to 0.3 up to 0.3 up to 0.3 0.3 0.2
III. Lower to piked inverted hang (momentary hold)	1.0	Legs not horizontal Legs bent Lack of flexibility in pike No momentary hold Position held more than 1 second	up to 0.5 up to 0.3 up to 0.3 0.3 0.2
IV. Cast forward to backward swing	1.0	*Lack of amplitude in swing	up to 0.3
V. Swing forward, swing backward	1.8	*Lack of amplitude in swings	up to 0.3 each
VI. Swing forward to tucked flyaway	2.5	Lack of amplitude in flyaway (hips below ring height) Lack of stretch before landing Piked or layout flyaway	up to 0.5 up to 0.3 1.0
<u>Total Value</u>	9.8		

CLASS V  
VAULT



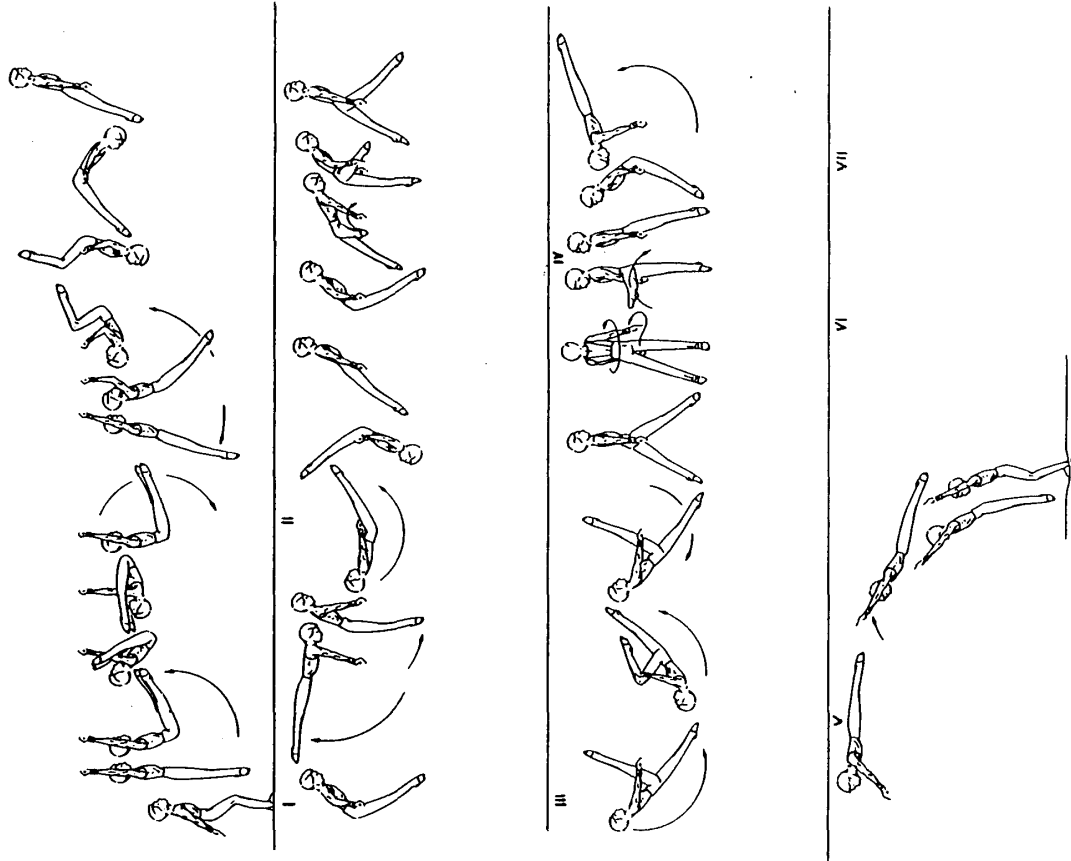
<u>Description</u>	<u>Value</u>	<u>Typical Faults</u>	<u>Deduction</u>
Squat on, extended jump off the horse	9.8	<u>Pre-flight</u> -- up until hands contact horse Contact angle below horizontal Contact angle below 20 degrees but above horizontal Contact angle between 20 and 45 degrees Lack of body stretch Squat throughout	up to 0.5 No deduction up to 0.5 up to 0.5 0.6 - 1.0
		<u>Post-flight</u> -- from hand contact until landing Simultaneous contact of hands and feet Stopping on horse Lack of stretch on jump Insufficient height Insufficient distance	up to 0.5 0.6 - 1.0 0.3 - 1.0 up to 0.8 up to 0.8

CLASS V  
PARALLEL BARS

<u>Description</u>	<u>Value</u>	<u>Typical Faults</u>	<u>Deduction</u>		
From a stand or run:					
I. Jump to upper arm support and straddle on the forward swing placing the legs on the bars while straightening the arms. Finish in straddled support position (straddled front uprise)	1.7	Lack of amplitude on swing Poor rhythm in achieving support position Piked body in straddle support Excessive leg support on rails Excessive stop in straddled support position	up to 0.3 up to 0.3 up to 0.3 up to 0.5 0.3	I	II
II. Lift the legs off the bars to "L" support (hold)	1.8	Push off rails with legs Legs not horizontal 1 second hold No hold	up to 0.5 up to 0.5 1.0 1.6		
III. Swing the legs downward to support swing backward, support swing forward	1.2	*Lack of amplitude on swings Body not stretched	up to 0.3 each up to 0.3	IV	
IV. Support swing backward with 180 degree turn to the left placing the right leg on the left bar and the left leg on the right bar and changing the right hand to the left bar and the left hand to the right bar, finish in straddled support position (straddled back stutz)	2.0	Lack of amplitude on swing Incomplete turn upon leg contact with rails Piked body in straddle support Excessive leg support on rails Poor rhythm in achieving support position Excessive stop in straddled support position	up to 0.3 up to 0.3 up to 0.3 up to 0.5 up to 0.3 0.3	V	VI
V. Lift legs off the bars to support swing backwards, swing forward,	1.4	*Lack of amplitude on swings Body not stretched	up to 0.3 each up to 0.3		
VI. Swing backward and swing the legs over either bar while releasing both bars. Finish in side stand crossways.	1.7	Lack of amplitude on dismount Body misaligned Grasping bar upon landing	up to 0.5 up to 0.3 0.3		
<u>Total Value</u>	9.8				

CLASS V  
HORIZONTAL BAR

Description	Value	Typical Faults	Deduction
From a hand with overgrips:			
I. Pull to momentary inverted straddle (Stalder) position	1.0	Bent arms during pull Legs not horizontal in Stalder position Excessive stop in straddle	up to 0.3 up to 0.5 0.3
II. Swing down and backward while bringing the legs together, swing forward and up to tucked pull over to support	2.0	Lack of amplitude on backward swing (body less than 45 degrees from vertical) Straddled legs on forward swing	up to 0.3 1.0
III. Cast to back hip circle	1.4	Excessive stop before cast Lack of amplitude on cast (body more than 45 degrees below horizontal) Excessive pike during hip circle Bent arms during hip circle	0.3 up to 0.3 up to 0.5 up to 0.3
IV. Out either leg over to stride support position	1.0	Stop before leg cut Sit during stride support Excessive stop in stride support	0.5 up to 0.5 0.3
V. Bend forward leg and swing down and up, finishing in stride support (single leg knee swing)	1.4	Extra swing up Bending back leg Failure to straighten forward leg upon return to stride support	0.7 up to 0.5 up to 0.3
VI. Change the opposite hand from the forward leg to undergrip, then half turn to front support (back leg moves over the bar during the half turn)	1.0	Excessive stops or hesitations	0.3 each
VII. Pike and cast off the bar to a stand	2.0	Lack of amplitude on cast (body more than 45 degrees below horizontal) Lack of stretch during landing Lack of distance (1 body length) from bar on landing	up to 0.3 up to 0.3 up to 0.5
<u>Total Value</u>	9.8		





## V. まとめ

USGF男子プログラムは膨大なものであるが、今回はジュニア選手の強化システムについてのみ紹介したものである。USAのジュニア選手育成強化策としてこの男子プログラムが絶対的な権威と指導権を持っていると思われる。しかし、このプログラムがUSA国内に浸透するまでには10年余かかっていると聞く。このプログラムを柱としたUSAの選手強化策が功を奏して一昨年のロスアンゼルス・オリンピック大会で見事金メダルを獲得したことは誰もが記憶に新しいところである。

競技会や合宿は日本全国でも従来から実施されているがテスト方式は大変興味深いものであるし、特にナショナルテストについては一貫性をもった形態が確立され、優秀選手の発掘と養成に大きな力を発揮しているといえる。

こうした日本でもめずらしいシステムは、広域地区といわれる北海道では大いに活用されるべきではないだろうか。現在の北海道においてはさまざまな条件の相違（社会体制・環境・思想等）によって性急な実現は難しいと思われるものもあるが実施可能なものから取り入れていくという体制や前向きの姿勢は必要であろう。

また、エージグループの規定演技についてはクラスⅠ～Ⅴまで6器械種目にわたり実施されている点では我が国よりも数年すすんでいるといってもよいであろう。内容的にも低年齢層では基本技をしっかり組み入れ、クラスⅡやクラスⅠでは世界の流れに添ったもので構成されている。しかも床運動では各クラスとも徒手体操的な動きをかなり多く取り入れていることは自由演技の構成上からみても有意義であると思われるし学ぶべき点であろう。

USGF男子プログラムのジュニア強化システムを中心に考察してきたが、この紙面に表われないもっと重要な部分が隠されているかもしれないという危惧を感じながらも北海道のジュニア選手育成強化の面で幾分なりとも役に立ってほしいと願いつつまとめとしたい。

なお、この研修報告は昭和60年度札幌大学留学研修規程国外長期留学によるものである。

## 参考文献

体操競技研究, 1985—2

茗溪体操競技研究会

USGFエージグループ規定演技集, 1984—1988

アメリカ体操連盟